جامعة آكلي محند أولحاج ـــــ البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان
علو م وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

التغذية لدى لاعبي كرة اليد
واقع وتحديات

-صنف أكابر-

- دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الجهوية الأولى بالجزائر-

- من إعداد الطالبين:
* عبدول نبي سمير
* طوطاوي عبدالله

- إشراف الأستاذ:
* ميموني رضوان

السنة الجامعية: 2012-2013

شكر وتقدير

قال تعالى :﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنَ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَتِي أَنَعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِّدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ سورة النمل: [الآية: 19].

في البداية نشكر المنان على ما تفضل به علينا من جودٍ، وفضلٍ وإحسان، مولانا وخالقنا

وولينا في دنيانا، وآخرتنا نشكره على نعمة الإيمان

ونعمة التوفيق لإنجاز هذا البحث المتواضع

ونعمة العطاء بعد الحرمان.

ثم نتوجه بالشكر، و العرفان، و جزيل الامتنان إلى أستاذنا الكريم

"ميهوبي رضوان "

لتفضله الإشراف على هذه المذكرة ، و على ما قدمه من توجيهات، وإرشادات

ونصائح جزاه الله عنا كل خير.

وفي الأخير نشكر كل من ساعد على ظهور هذا العمل و لو بنصيحة ،إلى كل هؤلاء نقدم جزيل

شكرنا و عظيم امتناننا.

إهداء

الحمد لله وكفى، والصلاة والسلام على نبيه المصطفى أما بعد

أهدي ثمرة جهدي هذه إلى فضاء المحبة، ريحان الدنيا وبهجتها أمي الغالية "فطيمة"التي تعبت معنا في صغرنا وكبرنا حفظها الله لنا وجزاها خيرا و رعاها.

إلى من علمني أن الحياة كفاح ونضال وأعانني بكل شيء أعانه الله ورعاه أبي العزيز "محمد"حفظه الله وجعله سراجا وتاجا فوق رؤوسنا به نقتدي وبالله نستعين.

إلى البركة. جدتي "فاطمة "أطال الله في عمرها ورعاها التي كان دعائها سندا لي

إلى إخوتي وأخواتي رابح.صفية.إسماعيل.نسرين و عبدو

إلى من زادوا البهجة والنور و السرور_____ وساء وإسلام-

إلى روح جدي الطاهرة "سعيد"رحمه الله

إلى أعز وأغلى الناس على قلبي....سمير بكبك- فوضيل- فؤاد –الياس- براهيم –خالي موح

إلى بيتي الثاني والفريق الذي رباني،إلى زملائي في نادي الرياضي لكرة اليد-قادرية-

إلى كل من ساندني بمساعدته، جيراني، أهلي وأقاربي من بعيد ومن قريب...

إلى أساتذتي في جميع الأطوار

إلى كل من لم ينساه قلبي ونساه قلمي

إلى كل طالب علم

أخوكم عبدالله

إهداء

- ♥ إلى من أنار لي الدرب وسهل لي سبل العلم والمعرفة وحرص علي منذ صغري واجتهد في تربيتي وتوجيهي جدتي الغالية أطال الله في عمرها وجزاها الإحسان.
- ♥ إلى أبي ووالدي الذي طالما تمنيت أن يكون جنبي، إلى روح أبي الزكية الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه.
- ♥ إلى والدتي التي أعزها وسهرت اللّيالي من أجلي وحثتني على الصبر والمثابرة أمي الحنون.
- ♥ إلى زوجتي وخليلتي الغالية "حميدة" التي كانت لي سندا ونعم الرفيق حوريتي في الدنيا وسيدة قصوري في الجنة إن شاء الله.
- ♥ إلى جميع إخوتي وأخواتي الأعزاء.
- ♥ إلى عائلة عبدول نبي و بوعلي وبوحديد.
- ♥ إلى خالاتي وأزواجهم و أخوالي وزوجاتهم وجميع أبنائهم و بناتهم.
- ♥ إلى جميع زملائي وأصدقائي في الدراسة .

أهدي عملي هذا إلى كل هؤلاء وأرجو من الله سبحانه وتعالى أن يتقبل منا ثمرة هذا الاجتهاد

" اللهم انفعنا بما علمتنا وانفع غيرنا بعملنا"

الباكستاني

محتوى البحث

الموضوع	الورقة
– شكر وتقدير.	أ
– إهداء.	ب – ت
– محتوى البحث.	ث – خ
– قائمة الجداول.	د – ذ
– قائمة الأشكال.	ر – ز
– ملخص البحث.	س– ش
– مقدمة.	ص
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
1– الإشكالية.	02
2– الفرضيات.	03
3– أسباب اختيار الموضوع.	03
4– أهمية البحث.	03
5– أهداف البحث.	04
6–الدراسات المرتبطة بالبحث.	04
7– تحديد المصطلحات والمفاهيم.	05
الجانب النظري	
الفصل الأول: التغذية.	
– تمهيد.	08
1– ماهية التغذية.	09
1–1– التعريف بمصطلحات التغذية وعلم التغذية.	09
1–1–1– المغذيات	09
1–1–2– القيمة الغذائية.	09
1–2– التعريف بمصطلحات الغذاء والغذاء المتوازن	09
1–2–1– تقسيم الغذاء	10

1-3- أهمية التغذية	10
1-3-1- العوامل التي تؤثر في مستوى التغذية	10
1-3-2- المجموعة الأساسية للأطعمة والقيمة الغذائية لها	11
1-3-3- مجموعات الطعام الأساسية	11
1-3-4- القيمة الغذائية للأطعمة	12
1-4- مصادر الغذاء	13
1-4-1- الأغذية النباتية	13
1-4-2- الأغذية الحيوانية	13
1-5- مكونات الغذاء الأساسية	14
1-5-1- الكربوهيدرات	15
1-5-2- البروتين	16
1-5-3- الدهون	19
1-5-4- الفيتامينات	21
1-5-5- الأملاح المعدنية	24
1-5-6- الماء	26
خلاصة	28
الفصل الثاني: الاحتياجات الغذائية للاعبي كرة اليد	
- تمهيد.	30
2- حاجة الجسم اليومية من الغذاء(الطاقة).	31
2-1- النشاط الرياضي و حاجة الرياضي إلى الغذاء	31
2-2- كمية الطاقة التي نحتاج إليها عند ممارسة الرياضة	31
2-3- مقدار السعرات اللازمة الرياضي	32
2-3-1- الاحتياج اليومي للكربوهيدرات للرياضي	32
2-3-2- الاحتياج اليومي للدهون عند الرياضي	32
2-3-3- الاحتياج اليومي للبروتينات للرياضي	32
2-3-4- الاحتياج اليومي للفيتامينات للرياضي	33
2-3-5- الاحتياج اليومي للأملاح للرياضي	33
2-3-6- الاحتياج اليومي للسوائل للرياضي	33

2-4- تغذية الرياضي	34
2-4-1- أهم جوانب تغذية الرياضيين	35
2-4-2- تخطيط الوجبات الغذائية	35
2-4-3- أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية	35
2-5- نظام الغذاء اليومي للرياضيين	36
2-5-1- نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت	36
2-5-2- نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت	36
2-6- الأسس الصحية عند تناول الأطعمة قبل التدريب أو المنافسة	37
2-7- تناول الطعام قبل و بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية	37
2-7-1- قبل الاشتراك في التدريب الرياضي	37
2-7-2- بعد التدريب الرياضي	38
2-7-3- وجبة ما قبل المنافسة	40
2-7-4- التغذية أثناء المنافسات	40
2-8- توصيات بقائمة الطعام يوم المسابقة	40
2-9- التغذية و كرة اليد	42
2-9-1- مرحلة الثلاثة أيام الأولى من الأسبوع ما قبل المباراة	42
2-9-2- مرحلة الثلاثة أيام ما قبل المباراة	42
2-9-3- تغذية لاعب كرة اليد يوم المباراة	43
2-9-4- الشروط الواجب توافرها في الوجبة التي تقدم للرياضيين بعد المنافسة	44
2-9-5- أمثلة لبعض الوجبات الغذائية التي تلي انتهاء المنافسة	44
2-10- إرشادات عامة عن تغذية الرياضيين	45
- خلاصة	46
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
- تمهيد	49
1- الدراسة الاستطلاعية.	50
2- المنهج العلمي المتبع.	50
3- تحديد متغيرات البحث	50

4- مجتمع البحث .	51
5- عينة البحث وكيفية اختيارها.	51
6- مجالات البحث.	52
7- أدوات البحث.	52
8- الأسس العلمية للأداة	53
9- التقنية الإحصائية المستعملة	53
- خلاصة.	55
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
- تمهيد	57
4-1- عرض وتحليل النتائج.	58
4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.	86
- خلاصة	94
- الاستنتاج العام	95
- الخاتمة.	97
- اقتراحات وفروض مستقبلية.	98
- البيبليوغرافيا.	100
- الملاحق.	
-الملحق رقم (1)	01
-الملحق رقم (2)	02
-الملحق رقم (3)	03

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	بعض الأغذية و نسبها و السعرات الحرارية التي تحتويها	14
02	نسب الكربوهيدرات في بعض الأغذية	16
03	البروتين (الفائدة، المصدر، السعرات، النسب المقترحة)	18
04	الدهون (لفائدة، المصدر، السعرات والنسب المقترحة)	21
05	بعض الفيتامينات (مصادرها، الحاجة إليها، ومسببات النقص)	23
06	بعض الأملاح المعدنية (مصادرها الحاجة إليها مسببات النقص)	25
07	حاجة الرياضي لأهم الفيتامينات	33
08	توزيع النسب المؤوية للسعرات الحرارية اليومية لغذاء الرياضي اليومي	38
09	مكونات حصة غذائية يومية للتدريب (2500) سعره حرارية	39
10	الأطعمة المقترحة لممارسي رياضة كرة اليد	44
11	نظام الوجبات الذي يتبعه اللاعبون	58
12	مدى إتباع اللاعبين لنظام غذائي معين	59
13	الطرق التي يعتمد عليها اللاعبون في إتباع النظام الغذائي المناسب	60
14	نوع الفئة التي ينتمي إليها اللاعبين	61
15	الهدف من التغذية	62
16	مدى اهتمام اللاعبين بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية	63
17	أساس التغذية الصحية السليمة	64
18	مدى إدراك اللاعبين للفرق الكامن بين التغذية أثناء الراحة و النشاط البدني	65
19	الاختلاف بين التغذية أثناء الراحة و النشاط البدني	66
20	مدى التأثير الذي يحدثه الطعام أثناء التدريب أو المنافسة	67
21	المسببات التي تحدث التأثيرات لدى اللاعبين	68
22	أسباب حدوث تأثيرات الطعام	69
23	المدة الفاصلة بين آخر وجبة و بداية التدريب أو المنافسة	70

24	الاختلاف بين التغذية في فترات التدريب و أيام المنافسة	71
25	جوهر الاختلاف بين التغذية في مرحلة التدريب و أيام المنافسة	72
26	الاختلاف في التغذية لفترة ما قبل و بعد المنافسة	73
27	طبيعة الاختلاف بين التغذية لفترة ما قبل وبعد المنافسة	74
28	مدى اهتمام اللاعبين بشرب الماء أثناء التدريب و المنافسة	75
29	مدى مراعاة اللاعبين لشرب الماء على فترات أثناء التدريب	76
30	كمية الماء المتناولة	77
31	جدول يبين إن كان يتواجد في الفريق أخصائي في علم التغذية	78
32	معرفة إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين أو اللاعب نفسه	79
33	جدول يبين ما إذا كان النادي توفر أنواع من المشروبات أثناء التدريب	80
34	يبين إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين قبل وبعد المنافسة	81
35	مدى اهتمام النادي بتغذية اللاعبين	82
36	مدى مساهمة النادي في توعية اللاعبين عن التغذية الصحيحة.	83
37	يبين إن كان النادي يراعي في تقديم النصائح خصائص فردية	84
38	تسطير البرامج الغذائية الخاصة باللاعبين	85
39	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	86
40	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	89
41	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	92

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الهرم الغذائي	12
02	تمثيل نسبي لنظام الوجبات الذي يتبعه اللاعبون	58
03	تمثيل نسبي لمدى إتباع اللاعبين لنظام غذائي معين	59
04	تمثيل نسبي للطرق التي يعتمد عليها اللاعبون في إتباع النظام الغذائي المناسب	60
05	تمثيل نسبي لنوع الفئة التي ينتمي إليها اللاعبين	61
06	تمثيل نسبي للهدف من التغذية	62
07	تمثيل نسبي لمدى اهتمام اللاعبين بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية	63
08	تمثيل نسبي لأساس التغذية الصحية السليمة	64
09	تمثيل نسبي لمدى إدراك اللاعبين للفرق الكامن بين التغذية أثناء الراحة و النشاط البدني	65
10	تمثيل نسبي للاختلاف بين التغذية أثناء الراحة و النشاط البدني	66
11	تمثيل نسبي لمدى التأثير الذي يحدثه الطعام أثناء التدريب أو المنافسة	67
12	تمثيل نسبي للمسببات التي تحدث التأثيرات لدى اللاعبين	68
13	تمثيل نسبي لأسباب حدوث تأثيرات الطعام	69
14	تمثيل نسبي للمدة الفاصلة بين آخر وجبة و بداية التدريب أو المنافسة	70
15	تمثيل نسبي للاختلاف بين التغذية في فترات التدريب و أيام المنافسة	71
16	تمثيل نسبي لجوهر الاختلاف بين التغذية في مرحلة التدريب و أيام المنافسة	72
17	تمثيل نسبي للاختلاف في التغذية لفترة ما قبل و بعد المنافسة	73
18	تمثيل نسبي لطبيعة الاختلاف بين التغذية لفترة ما قبل وبعد المنافسة	74
19	تمثيل نسبي لمدى اهتمام اللاعبين بشرب الماء أثناء التدريب و المنافسة	75
20	تمثيل نسبي لمدى مراعاة اللاعبين لشرب الماء على فترات أثناء التدريب	76
21	تمثيل نسبي لكمية الماء المتناولة	77
22	تمثيل نسبي يبين إن كان يتواجد في الفريق أخصائي في علم التغذية	78
23	تمثيل نسبي يبين معرفة إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين أو اللاعب نفسه	79

24	تمثيل نسبي يبين ما إذا كان النادي يوفر أنواع من المشروبات أثناء التدريب	80
25	تمثيل نسبي يبين إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين قبل وبعد المنافسة	81
26	تمثيل نسبي لمدى اهتمام النادي بتغذية اللاعبين	82
27	تمثيل نسبي لمدى مساهمة النادي في توعية اللاعبين عن التغذية الصحيحة.	83
28	تمثيل نسبي يبين إن كان النادي يراعي في تقديم النصائح خصائص فردية	84
29	تمثيل نسبي لتسطير البرامج الغذائية الخاصة باللاعبين	85

ملخص البحث:

عنوان البحث: التغذية لدى لاعبي كرة اليد واقع وتحديات (صنف أكابر).

أهداف الدراسة:

- إبراز نظام غذائي متوازن يتبعه اللاعبون
- كشف الأسس والقواعد الصحيحة لتغذية اللاعبين أثناء فترة التدريب والمنافسات.
- إظهار دور النادي في مساهمته الفعالة بإرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية اللاعبين.

مشكلة الدراسة:

ما هو واقع التغذية لدى لاعبي كرة اليد؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

يعرف واقع التغذية عند لاعبي كرة اليد تدنيا يظهر في مجموعة من العوامل تمس جوانب مختلفة.

الفرضية الجزئية الأولى: لا يتبع اللاعبون نظام غذائي متوازن

الفرضية الجزئية الثانية: لا يراعي اللاعبون الأسس والقواعد الصحيحة للتغذية في فترة التدريب والمنافسة

الفرضية الجزئية الثالثة: لا يساهم النادي بشكل فعال في إرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية اللاعبين.

إجراءات الدراسة الميدانية: تم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة اليد (صنف أكابر)

العينة: عينة عشوائية تضمنت (56) لاعبا

المجال الزماني والمكاني: تم إجراء الدراسة على مستوى ولايتي البويرة وتيزي وزو في الفترة الممتدة بين نوفمبر 2012 وماي 2013

المنهج: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: استمارة استبيان.

الطريقة الإحصائية المستعملة: النسبة المؤية % ، إختبار كا^2 .

النتائج المتوصل إليها:

-عدم إتباع اللاعبين للنظام الغذائي المتوازن.
- عدم مراعاة اللاعبين الأسس والقواعد الصحيحة للتغذية في فترة التدريب والمنافسة.
- عدم مساهمة النادي في إرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية اللاعبين.

الاقتراحات والتوصيات:

- التكوين الجيد للمدربين والإداريين.
- تنمية معرفة اللاعبين في مجال التغذية.
- مساهمة النادي بشكل فعال في إرساء القواعد العلمية في هذا المجال.
- الاهتمام بمجال التغذية بفتح تخصصات على كامل التراب الوطني.
- الأخذ بعين الاعتبار الواقع الحالي للتغذية والاعتماد الطرق العلمية الحديثة في مجال التغذية.

مقدمة

لقد أصبح علم التغذية من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها أساسا في مجال التربية البدنية والرياضية فقد ارتبطت التغذية بممارسة الرياضة من أجل الصحة لما لها من دور هام في ضبط الوزن والتحكم في تشكيل الجسم كما ارتبطت التغذية أيضاً بالمجال الرياضي التنافسي بمراحله المتعددة سواء التدريب أو المنافسة. فتلعب التغذية دورا هاما في القدرة على تحمل التدريب، سرعة الاستشفاء، التحسين من مستوى اللاعبين[1].

تؤمن التغذية للرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية، وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعا لشدة المجهود الذي يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، فالعامل الغذائي يمكن أن يؤثر تأثيرا إيجابيا وتنشيطيا على عملية التمثيل الغذائي في الجسم، كما يمكن أن يعجل من عملية استعادة الشفاء بعد أداء المباريات، كما يمكن كذلك أن يحدث تأثير عكسي للغذاء وذلك في حالة عدم الموازنة في المواد الغذائية.

فلهذا وجب علينا بالضرورة معرفة أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي.

للتغذية عند الرياضيين أهمية كبيرة خاصة في مرحلة التدريب، ذلك لأنها تشكل مرحلة الرئيسية في إعداد المنافسات، ولذا فإن الغذاء المتكامل والتوازن يعد ضروريا لتوفير الطاقة للمتدربين، تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لمواجهة الأعباء البدنية المترتبة عن أدائهم اليومي الذي يؤهلهم للمشاركة في المنافسات من خلال إتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي.

رياضة كرة اليد مثلها مثل الرياضات الأخرى، يحتاج ممارسيها إلى وجبات غذائية من أجل تغطية احتياجاتهم الطاقوية اللازمة التي تتوافق مع النشاط المبذول أثناء التدريب والمنافسات.

إن دراستنا اقتصرت على موضوع هام جدّا، المتمثل في واقع وتحديات التغذية لدى لاعبي كرة اليد وفي دراستنا تناولنا فيه جانبين عن كل ما يخص التغذية، الجانب الأول النظري الذي يحتوي على فصلين الفصل الأول التغذية، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه الاحتياجات الغذائية للاعبي كرة اليد، أما الجانب الثاني التطبيقي يحتوي على فصلين، الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث، الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

كما خلصنا بحثنا إلى وضع خاتمة عامة مع الاقتراحات والتوصيات التي ستكون فائدة لكل الباحثين المقبلين.

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون.– **التغذية للرياضيين**.– ط2.–القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2009.– ص: 07.

الإشكالية

تعتبر كرة اليد من الرياضات الأكثر شيوعا في العالم، حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين، وظهر هذا جليا من خلال البطولات والدورات العالمية التي أبرزت مدى تطورها من حيث القوانين، الطرق التدريبية، التكوينية فيها.

فاحتلت هذه الرياضة مكانا مرموقا في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهورا كبيرا بفعل التطور الذي بلغته، وهذا التطور في الطرق السالفة الذكر أثنى على رياضة كرة اليد بمتعة وفرجة كبيرة وبحلول شهر فبراير عام 2007، بلغ عدد الأعضاء بالاتحاد الدولي لكرة اليد 159 عضوًا وحوالي 1.130.000 فريق و31 مليون لاعب ومدرب وإداري وحكم[1].

فكان على لاعبي كرة اليد إتباع برامج تدريبية وطرق علمية حديثة للوصول إلى أعلى المستويات وهنا كان يظهر دور الأخصائيين والإداريين.

فتسطير البرامج التدريبية لا يكفي وحده لبلوغ الأهداف المرجوة، بل وجب على هؤلاء المسؤولون معرفة المتطلبات المهارية، الخططية، البدنية، النفسية، التي يظهر أثرها ودورها أثناء مرحلة التدريب والمنافسات. فبعدما يبذل اللاعبون مجهودا بدنيا يستلزم عليهم استرجاع الطاقة التي استخدموها.

إذ أصبح مجال الاسترجاع الطاقوي مفتوحا للأخصائيين والباحثين للقيام بأبحاث علمية ودراسات حول طرق الاسترجاع، والتي من بينها التغذية لما لها من دور في تغطية احتياجات الجسم من طاقة من أجل القيام بالنشاط الرياضي.

تعتبر هذه الأخيرة من الموارد الطاقوية الهامة للرياضي، إذ تساعده على الحركة والأداء ومسايرة إيقاع مرتفع وسريع مثلما هو الحال في كرة اليد.

أشار مجلس الغذاء والتغذية الأمريكي إلى أن علم التغذية يدرس المواد الغذائية ودور العناصر المكونة لها في المحافظة على حياة الكائن الحي، كما يدرس التفاعلات والعمليات التي تتم في الجسم لهضم وامتصاص ونقل العناصر الغذائية[2].

ونظرا لتزايد الاهتمام بمجال التغذية ودورها في الوصول بالرياضيين إلى تحقيق أهدافهم المسطّرة استوجب عليهم إدراك قيمة التغذية المتوازنة، وإتباع أصولها وأساليبها العلمية، تقنين الغذاء بطريقة أفضل تتماشى مع ظروفهم واحتياجاتهم اليومية، التي تتناسب مع طبيعة النشاط المبذول الممارس في الظروف المختلفة سواء كانت في التدريب أو في المنافسات.

وعلى ضوء التطور العلمي ونتائج الدراسات والبحوث العلمية في مجال تغذية الرياضيين توصلت هذه الأطراف إلى أن واقع تغذية الرياضيين يتحدد بمجموعة من العوامل التي نذكر منها المتابعة، التمويل والمستوى التكويني والسلوكات الشخصية.

---

[1] موقع الإتحاد الدولي لكرة اليد.- www.ihf.info/front_content.php?idcat=72 -. (فيفري 2007) النشر.- (06/جوان/2013) الإطلاع.

[2] محمد محمد الحماحمي.- **التغذية والصحة للحياة والرياضة**.- مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.- ص 26

فإهمال أحدى هاته العوامل يشكل عائقا ملموسا في عملية الاسترجاع الطاقوي للرياضي.

فدراستنا العلمية اتجهت نحو البحث عن العديد من الإجابات العلمية عن التساؤلات التي يمكن أن تدور في فكر المدربين والإداريين والرياضيين عن الواقع الحالي للتغذية لدى لاعبي كرة اليد ومنه ارتأينا أن يكون التساؤل العام كالتالي:

- ما هو واقع التغذية لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الجهوية الأولى بالجزائر؟

الأسئلة الجزئية:

- هل يتبع الرياضيون نظام غذائي متوازن؟
- هل يراعي الرياضيون الأسس والقواعد الصحية للتغذية في مرحلة التدريب والمنافسات؟
- هل يساهم النادي في إرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية اللاعبين؟

الفرضية العامة:

يعرف واقع التغذية عند لاعبي كرة اليد تدنيا يظهر في مجموعة من العوامل تمس جوانب مختلفة.

الفرضيات الجزئية:

- لا يتبع اللاعبون نظاما غذائيا متوازنا.
- لا تراعى الأسس والقواعد الصحيحة للتغذية في فترة التدريب والمنافسات.
- لا يساهم النادي بشكل فعال في إرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية اللاعبين.

أسباب اختيار الموضوع:

- الواقع الذي تعيشه التغذية في الوسط الرياضي.
- اللامبالاة وعدم إتباع الأصول العلمية في مجال التغذية.
- الأخطاء التي يرتكبها بعض الرياضيين في حياتهم الغذائية.
- الاستهلاك الفوضوي لبعض الأغذية الخاصة في محاولة غير ناجحة لتصحيح التغذية غير المتوازنة.
- المفاهيم الخاطئة الشائعة في الوسط الرياضي.
- نقص الرصيد المعرفي للرياضيين وكذا المدربين في هذا المجال.
- عدم اهتمام الإداريين بتخصص التغذية الرياضية.

أهمية البحث:

الجانب العلمي:

- إثراء مكتبة المعهد بمثل هذه البحوث التي تتناول دور التغذية في المجال الرياضي.
- جذب انتباه الباحثين لمثل هذه المواضيع الخاصة بالمجال الرياضي.
- إظهار أهمية التغذية عموما وخاصة أثناء فترة التدريب والمنافسة.

الجانب العملي:

- العمل به في الحياة العملية.
- فرض التغذية كعامل أساسي في تحسين نتائج اللاعبين.
- معاودة النظر في النظرة الخاطئة على أن التدريب أهم من التغذية.
- إفادة اللاعبين بحلول واقتراحات وتوصيات عملية تخص البرنامج الغذائي في رفع مستوى اللاعبين.

أهداف البحث:

- محاولة اقتراح دليل غذائي للاعبين أثناء فترة التدريب والمنافسات.
- الوقوف عند حقيقة واقع التغذية الذي يعيشه لاعبي كرة اليد.
- إبراز نظام غذائي متوازن يتبعه الرياضيون.
- كشف الأسس والقواعد الصحيحة لتغذية الرياضيين أثناء فترة التدريب والمنافسات.
- إظهار دور النادي في مساهمته الفعالة بإرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية الرياضيين.

الدراسات المرتبطة بالبحث:

الدراسات السابقة:

قام بها الباحثون، الطلبة: جوابي عبد الرحمان، رابحي زكرياء، شباب بلقاسم، على يد الأستاذ المشرف: هوأورة مولود.

تحت عنوان: مكانة التغذية عند رياضي كمال الأجسام، صنف أكابر، فئة 80 كلغ.

مذكرة ليسانس 2011/2010، معهد التربية البدنية والرياضية.

إشكالية بحثهم على النحو التالي:

ما يعرفه الواقع في الجزائر هو ضعف مستوى رياضيي كمال الأجسام بحيث نشهد قلّة نسبة المشاركة في المنافسات العالمية الخاصة بالهواة، والغياب التام في المنافسات الخاصة بالمحترفين.

فإلى ماذا يعود السبب؟ هل يعود السبب إلى قلّة وسائل وإمكانيات التدريب؟ أو بسبب عدم اتباع نظام غذائي خاص؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

تعتبر التغذية من الأساليب الضرورية بالنسبة للرياضي، كونها تلعب دورا هاما في المحافظة على صحة الرياضي وتطوير قدراته في السعي نحو تقديم الأحسن.

الفرضيات الجزئية: للتغذية دور هام في بناء رياضي كمال الأجسام.

في حالة غياب التغذية الخاصة بكمال الأجسام لا يمكن مراقبة الوزن مع التخلص من الدهون.

أهم النتائج المتوصل إليها:

إنّ الاعتماد على أي برنامج من برامج التغذية الجيدة والخاصة المرافقة للتدريبات تجنب الكثير من رياضي كمال الأجسام المشاكل المتعلقة بمراقبة الوزن والتخلص من الدهون الموجودة في الجسم.

تحديد المصطلحات والمفاهيم:

تعريف التغذية:

لغة: هي تحويل المواد الغذائية واستعمالها في الجسم[1].

اصطلاحا: التغذية هي جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية المضغ إلى عمليات الإخراج من الجسم بعد مروره بعملية الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها[2].

إجرائيا: التغذية هي علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية.

تعريف كرة اليد:

اصطلاحا: هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين بحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم[3].

إجرائيا: كرة اليد handball التي تعرف أيضًا بكرة اليد الجماعية، هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين بحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقةً، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

---

[1] Martyn back et autres.- **Le ROBERT Dictionnaire de francais**.- Maury eurolivres, paris: 2005.- p 292.

[2] علاء الدين محمد عليوة.ـ الصحة الرياضية.ـ ط1.ـ الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: 2006.ـ ص 115.

[3] عبد الرحمان عبد الحميد زاهر.– **موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية.**–ط1.– **مصر**، مركز الكتاب للنشر:2004.– ص: 34.

تمهيد:

تغذية الإنسان هي العنصر الأهم لاستمرار حياته، تعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية الأكل مرورا بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لإيصال العناصر الغذائية إلى غاية خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها، إلى غاية إخراجه من الجسم من جهة، ومن جهة أخرى يعتبر الغذاء هو مجموعة المواد التي يتناولها الإنسان الحي حتى يستمر في النمو والمحافظة على صحته والوقاية من الأمراض .

ولهذا تطرقنا في فصلنا هذا إلى ماهية التغذية والعناصر المكونة للغذاء وأهميتها وكذا المصادر والاحتياجات اليومية من سعرات حرارية.

حيث تعتبر هذه الأخيرة عاملا أساسيا في تأدية الأعمال والوظائف الحيوية لجسم الإنسان قصد أداء كافة النشاطات والأعمال اليومية بكفاءة.

1- ماهية التغذية:

يرتبط احتياج الإنسان إلى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية وأن يقوم بجميع نشاطاته وأعماله اليومية بكفاءة،والتغذية تختلف باختلاف الأفراد والمجتمعات، إذ توجد العديد من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان والتي من أهمها:

سلامة الجسم، العوامل النفسية، العادات الغذائية، العادات الدينية، المستوى الاقتصادي، أسلوب تقييم الغذاء[1].

1-1- التعريف بمصطلحات التغذية وعلم التغذية:

التغذية هي جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية المضغ إلى عمليات الإخراج من الجسم بعد مروره بعملية الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها.

أما علم التغذية فهو علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ومدى الاستفادة منها طبقا للمتغيرات التالية: العمر، الجنس، الجو، والوظيفة، الحالة البيولوجية، الحالة الصحية والعمليات البيولوجية وتوليد الطاقة، بناء الأنسجة[2].

1-1-1- المغذيات: هي مكونات الغذاء القابلة للهضم والامتصاص والتي تتمثل في النشويات والدهون والبروتينات والتي تسمى مغذيات الطاقة والنمو .

1-1-2- القيمة الغذائية: هي ما يحتويه الغذاء من عناصر غذائية محسوبة على أساس وزن معين (غرام، ميليغرام) ويمكن الحصول على بيانات القيمة الغذائية من جداول تسمى جداول تركيب الأغذية[3].

1-2- التعريف بمصطلحات الغذاء والغذاء المتوازن:

الغذاء هو المادة التي إذا تناولها الجسم تفاعلت مع الأجهزة الداخلية ومكنت الجسم من النمو والمحافظة على الصحة ويتضمن ذلك جميع المواد الصلبة والماء والمواد التي تذوب في الماء أو أيّة مادة قابلة للأكل من مصدر حيواني أو نباتي التي توفر للكائن الحي حاجته الغذائية من العناصر المسؤولة عن العمليات الحيوية.

والغذاء هو الذي يوفر للجسم جميع المواد الأساسية اللازمة للصحة والقيام بأوجه النشاط اليومي بكفاءة وفعالية وتعتبر الوجبة المتوازنة الهدف الأول لمفهوم مجموعات الطعام الأساسية فالغذاء المتوازن يشتمل

---

[1] محمد محمد الحماحمي.- **التغذية والصحة للحياة والرياضة**.- ط1.- القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2000.- ص 24.

[2] علاء الدين محمد عليوة.- **الصحة الرياضية**.- ط1.- الإسكندرية،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: 2006.- ص 115.

[3] مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.- **التغذية للرياضيين**.- ط1.- عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع: 2010.- ص13 14.

على جميع العناصر الكيميائية التي يتركب منها جسم الإنسان والمواد الضرورية اللازمة لتحقيق الوظائف الحيوية[1].

1-2-1- تقسيم الغذاء:

جسم الرياضي يحتاج إلى مغذيات محددة في العديد من الأطعمة بنسب وتركيزات مختلفة ويمكن تقسيم الغذاء إلى ثلاثة مجموعات طبقا للوظائف التي يقوم بها الجسم كما يلي:

- **أغذية الطاقة:**

وتشمل الحبوب والسكريات: الدهون، الزيوت ووظيفة هذه المجموعة هي إمداد الجسم بالطاقة اللازمة.

- **أغذية البناء:**

وتشمل البروتينات، الكالسيوم، الحديد وبعض المعادن الأخرى، ووظيفة هذه المجموعة هي بناء وتجديد خلايا الجسم والأنسجة.

- **أغذية الوقاية:**

وتشمل الخضروات والفواكه وهي تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدية وتساعد على وقايته من الأمراض[2].

1-3- أهمية التغذية:

للتغذية دور هام في حياة الإنسان بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة، بما يرتبط بنموه أو المحافظة على صحته أو الوقاية من الأمراض أو توفير الطاقة لذا حددت المنظمة العالمية للصحة أهمية التغذية كما يلي:

- الاحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة وبالتالي المحافظة على الجنس البشري.
- أداء العمل المنتج بتفاؤل.
- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف النشاطات الرياضية والمنافسات.
- تزويد جسم الرياضي بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وصيانة وتجديد التلف منها.
- ضرورية لتنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.
- وقاية الجسم من الأمراض المعدية برفع مستوى أداء الجهاز المناعي لدى الإنسان[3].

1-3-1- العوامل التي تؤثر في مستوى التغذية:

- **السن:** في مرحلة النمو تزداد الحاجة إلى التغذية بشكل أكيد.

---

[1] أيمن سليمان مزاهرة.ـ **تغذية الإنسان الفرد والمجتمع**.ـط1.ـعمان، دار الخليج: 2000.ـص 23.

[2] علي فهمي البيك وآخرون.ـ **التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية**.- ط1.- الإسكندرية، منشأ معارف ن: 2009.- ص19

[3] علاء الدين محمد عليوة.- **الصحة الرياضية**.- مرجع سابق، 2006.- ص 115.

- **البيئة و الموقع الجغرافي:**الأجواء الباردة تحتاج إلى سعرات حرارية أكثر والأجواء الدافئة تحتاج إلى سوائل.

- **وزن الجسم:** زيادة كتلة الجسم تحتاج إلى طاقة أكبر لتحريكه و بالتالي كمية غذاء أكبر وطبيعة المهنة: الأعمال اليدوية تحتاج إلى تغذية أكثر من الأعمال المكتبية .

- **الجنس:** احتياجات الذكور أكثر من الإناث للغذاء و ذلك بسبب حجم العضلات وطبيعة الأعمال.

- **الحمل والإرضاع:** في فترة الحمل تزداد حاجة المرأة بمقدار 200 سعر يوميا وفترة الإرضاع تزداد إلى 250 سعر حراري يوميا.

- **النشاط البدني:** كما زادت فترة ممارسة النشاط البدني كلما زادت الحاجة إلى كميات أكبر من الغذاء[1].

1-3-2- المجموعة الأساسية للأطعمة والقيمة الغذائية لها :

1-3-3- مجموعات الطعام الأساسية: تتفاوت الأطعمة في قيمتها الغذائية من حيث احتوائها على مكونات الغذاء الصحي من كربوهيدرات، بروتينات، دهنيات، ألياف طبيعية، فيتامينات وأملاح معدنية وماء .

قام الباحثون بمنظمة الأغذية و الزراعة الدولية في إعداد الميزان للغذائي للدول حيث توصلوا إلى تقسيم الأغذية إلى سبعة مجموعات أساسية .

المجموعة الأولى: مجموعة اللحوم والأسماك.

المجموعة الثانية: مجموعة الزبد والدهون والزيوت.

المجموعة الثالثة: الألياف والجبن.

المجموعة الرابعة: الخبز والحبوب والدقيق.

المجموعة الخامسة: الخضروات المطهوة والغير المطهوة.

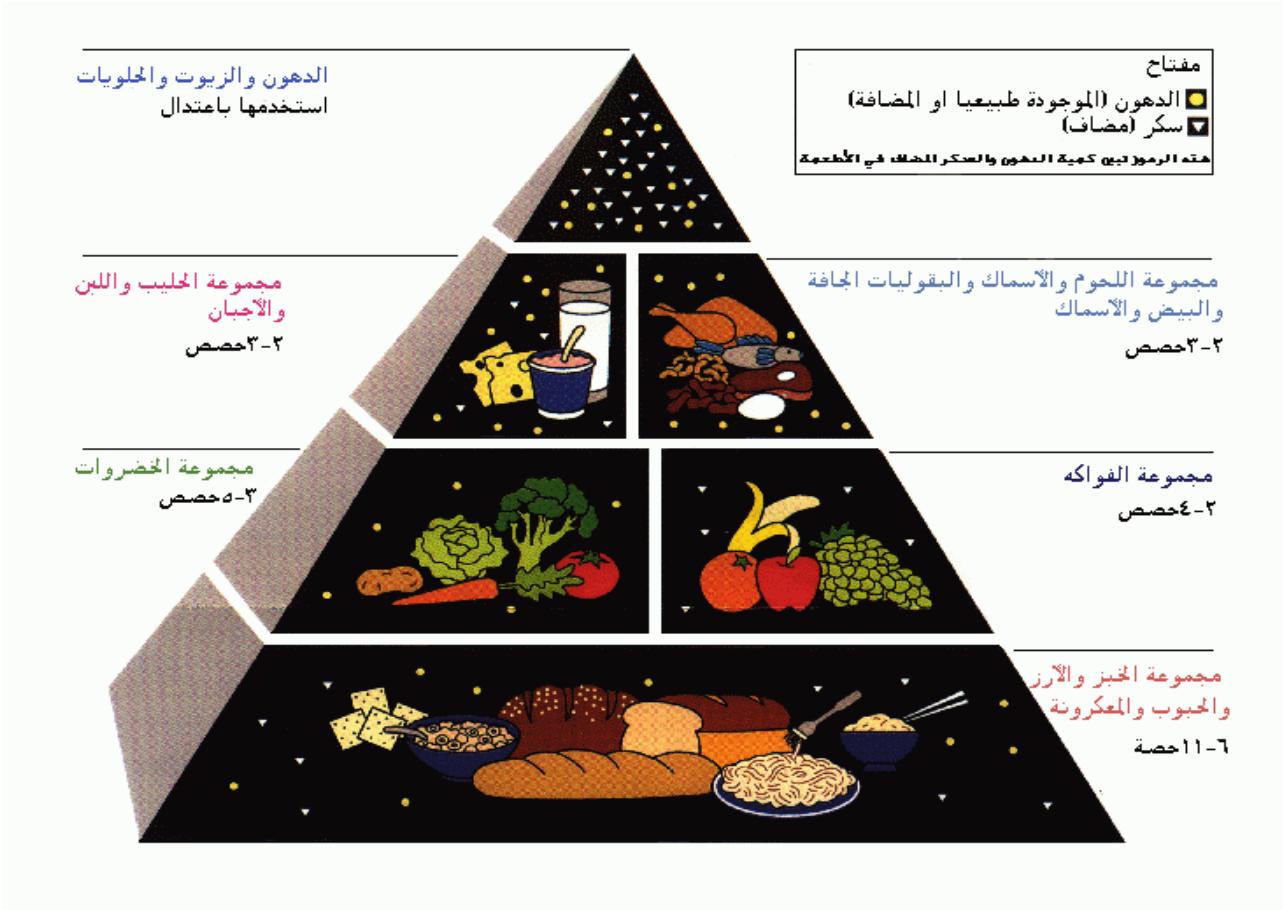
المجموعة السادسة: الموالح والخضروات الطازجة.

المجموعة السابعة: مجموعة الخضروات والفواكه الأخرى[2].

[1] صبحي قبلان وآخرون.ـ **رياضة للجميع (ثقافة- صحة)**.- ط1.- عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2011.- ص 77

[2] كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون.ـ **مرجع سابق** ، 2009.ـ ص 85.

وفيما يلي شكل يمثل هرم المواد الغذائية:



الشكل رقم(01) يمثل الهرم الغذائي[1].

1-3-4- القيمة الغذائية للأطعمة :

الحبوب: تحتوي على (من 1 إلى 10%) بروتين، فقيرة في اللسين (حمض أميني)، (من 65 إلى 75%) كربوهيدرات و تحتوي الحبة على كمية من فيتامين (ب)، بها القليل من الحديد و الكالسيوم و لا تحتوي على فيتامين أ، ج، د.

الأطعمة السكرية: يعتبر السكر منخفض في قيمته الغذائية لأنه لا تحتوي إلا على سكر السكروز ويفتقر للعناصر الغذائية الأخرى والعسل الأبيض يحتوي على بعض من الفيتامينات (ب)،(ج) ولكنه أقل من العسل الأسود في الحديد والكالسيوم.

الزيوت والدهون: كل غرام يعطى وسعر حراري وهي مصدر أساسي للأحماض الدهنية وتساعد على امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون كما تساعد على سلامة الجلد والأنسجة .

اللبن والجبن: هو مصدر جيد للبروتين الكامل والكالسيوم وفقير في الحديد وفيتامين (ج) ويحتوي لبن الزبادي على حامض اللبنيك الذي يقتل الميكروبات .

[1] W.D. McARDLE, et autres.- **NUTRITION ET PERFORMANCES SPORTIVES**.- 1er édition- 2é tirage.- de boeck université, Bruxelles : 2010.- p 181.

اللحوم: مصدر جيد للبروتينات وكذالك الكثير من الفيتامينات التي تذوب في الدهون أو في الماء ولا تحتوي اللحوم على أي نشويات أو سكريات أو فيتامين (ج)، وخاصة في فيتامين (أ) والكالسيوم أما الكبد والكلى تعتبر مصادر ممتازة للفيتامين (أ) والحديد وفيتامين (ب).

الأسماك: هي أغنى من اللحوم في قيمتها الغذائية (البروتينات والكالسيوم)

البيض: بيضة دجاجة المتوسطة تحتوي على 6 غ بروتين و6 غ دهون، وتعطي 80 سعر حراري، وغني بالكالسيوم والحديد والفيتامينات التي تذوب في الدهون.

البقول الجافة: تعتبر البقول الجافة مصدر جيد للسعرات الحرارية وفيتامين (ب) ويحتوي أحيانا على الكرياتين، و20% من البروتينات المتوسطة في قيمتها البيولوجية لاحتوائها على الأحماض الأمنية وينقصها فيتامين (أ) و(ج).

المكسرات: غنية بالبروتينات والدهون والحديد وفيتامين (ب) منها اللوز والجوز والبندق.

الخضروات: غنية بالماء مما يجعلها فقيرة في السعرات الحرارية فتحتوي في المتوسط من 10 إلى 15 سعر حراري لكل 100 غ وفقيرة في البروتينات، تعتبر الخضروات مصدر أساسي للمعادن والفيتامينات وخاصة فيتامين (ج) والكاروتين.

الفاكهة: مصدر رئيسي للفيتامينات والعناصر المعدنية فهي مصدر لفيتامين (ج) و (ب) الكاروتين والحديد[1].

1-4- مصادر الغذاء :

يستخدم الإنسان الأطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي والحيواني لبناء جسمه وتجديد خلاياه والحصول على الطاقة لأداء نشاطاته وتختلف المواد الغذائية حسب مصدرها:

1-4-1- الأغذية النباتية :تشمل الحبوب، البقوليات، الخضروات، الفاكهة، محاصيل السكر والزيوت.

1-4-2- الأغذية الحيوانية : اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض، الأسماك، الألبان .

من خلال التقسيمات يتضح أن الأغذية النباتية هي المصدر الرئيسي للكربوهيدرات أما الأغذية الحيوانية فهي غنية بالبروتينات[2].

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون.- **نفس المرجع**، 2009، ص 85

[2] مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.- **مرجع سابق**، 2010.- ص 18

وفيما يلي جدول يمثل بعض الأغذية و نسبها و السعرات الحرارية التي تحتويها:

الغذاء	النسبة	بعض الأطعمة و السعرات الحرارية الموجودة فيها
السكريات: - المعقدة (بطاطا والمعكرونة والخبز) -البسيطة (الشكولاته والمشروبات الغازية)	%65/60	120 غراما من الخبز تحتوي على 320 كيلو سعر حراري. 75 غراما من الرز المطبوخ تحتوي على 230 (ك س ح). ملعقة صغيرة من السكر تحتوي على 20 (ك س ح). 100 غرام من اللحم يحتوي على 340 (ك س ح).
الدهون: -المشبعة (اللحوم والحليب والأجبان والبيض) -غير المشبعة (زيت الزيوت وزيت الذرة وزيت الصويا)	%30-20	كأس من الحليب الدسم يحتوي على 150 (ك س ح). 28.4 غرام من اللحم يحتوي على 100 (ك س ح). بيضة واحدة مسلوقة تحتوي على 75 (ك س ح). 5 غرامات من زيت الزيوت تحتوي على 45 (ك س ح).
البروتين: -الكامل (اللحوم و الأسماك و البيض) -غير الكامل (العدس والفاصوليا والمكسرات والخضروات)	%10	27.4 غرام لحمة حمراء تحتوي على 55 (ك س ح). كأس الحليب خال من الدسم يحتوي على 90 (ك س ح). 120 غرام من الخضروات المطبوخة تحوي 25 (ك س ح). 120 غرام من الفواكه الطازجة تحوي 60 (ك س ح).

جدول رقم (01) يمثل بعض الأغذية و نسبها و السعرات الحرارية التي تحتويها [1].

1-5- مكونات الغذاء الأساسية:

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

- المحافظة على أنسجة الجسم وتجديدها.
- تنظيم آلاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا.
- إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.

[1] عائد فضل ملحم.- **الطب الرياضي الفيسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة**.-ط1.- الأردن، دار اليازوري: 2011.-ص 291

- توصيل الإشارات العصبية.
- إفراز الغدد الداخلية.
- بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم.
- النمو والتكاثر[1].

1-5-1- الكربوهيدرات:

- **تعريفها:**

يتكون هذا النوع من العناصر الغذائية من كربون، هيدروجين، أكسجين، يتواجد عنصري الهيدروجين والأكسجين فيهما بنفس نسبة وجودها في الماء ومن ثم جاءت تسميتها، وتعتبر هذه المواد على درجة كبيرة من الأهمية لتغذية الحيوان والإنسان[2].

- **وظائف الكربوهيدرات :**

- إمداد خلايا الجسم المختلفة بالطاقة .
- يعتبر الغلوكوز العامل الرئيسي لنشاط الجهاز العصبي .
- تقوم الخلية باستهلاك ما تحتاجه من الغلوكوز ثم تخزن الزائد عن حاجاتها على شكل غليكوجين .
- يتحول الجلوكوز الزائد عن قدرة الخلايا على تخزينه إلى دهون و تخزن في الأنسجة الدهنية .

- **تقسيم الكربوهيدرات :**

- أحادي السكريات :

وهو ما يسمى بالجلوكوز والفركتوز ويمكن للجسم تحويل سكر الفركتوز والجالاكتوز إلى سكر الجلوكوز.

- **ثنائي السكريات :**

تتكون السكريات الثنائية من جزءين من السكريات البسيطة مثل السكروز، اللاكتوز والمالتوز .

- **متعدد السكريات :**

يتكون هذا السكر من عدة جزئيات سكرية متحدة معا وأهم أنواعه، السليلوز في النباتات أما الجليكوجين يتم تكوينه عندما يصل الجلوكوز إلى العضلات و الكبد و يحتوي مخزون الجسم من الجليكوجين على حوالي 37-475 غ[3].

---

[1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح.- **بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي**.- القاهرة، دار الفكر العربي: 2000.- ص 09-10

[2] علي جلال الدين.- **فيسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية**.-ط3.- مصر،دار الكتب المصرية: 2006.- ص 146

[3] مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.- **نفس المرجع**، 2011.-ص 90، 91، 92

و يوضح الجدول رقم (02) نسب الكربوهيدرات في بعض الأغذية وذلك وفقا لما هو مبين به:

الأغذية	% للكربوهيدرات
– الجبن، البيض، الدهون، اللحوم والأسماك.	لا يوجد
– اللبن، منتجات الألبان الطازجة، الخضروات الخضراء.	%5
– الخرشوف، اللفت، الجزر، الفجل، الكرفس، البرتقال.	%10
– الموز، العنب، الخضروات الجافة المطبوخة البطاطس، العجائن أو الفطائر، الأرز المطبوخ.	%20
– الخبز.	%55-50
– البسكويت، الفواكه الجافة.	%75

جدول رقم (02) نسب الكربوهيدرات في بعض الأغذية[1].

- **مصادر الكربوهيدرات :**

هناك مصدرين رئيسيين يحصل عليهما الرياضي على المواد الكربوهيدراتية هما:

– **مصادر نباتية:**

وتأتي في مقدمتها الحبوب، الفواكه وعصائرها، الخضروات والخبز، الأرز وما إلى ذلك من مصادر كربوهيدراتية نباتية.

– **مصادر حيوانية:** هناك القليل من الكربوهيدرات هو من أصل حيواني مثل الجليكوجين أو النشاء الحيواني إذ يعد اللاكتوز (الحليب ومشتقاته) السكر الحيواني الوحيد من مصادر الكربوهيدرات الحيواني[2].

1-5-2- البروتين:

- **تعريفه :**

يشبه تركيب البروتين تركيب الكربوهيدرات والدهون حيث يتكون كل جزئي من ذرات الكربون والأكسجين والهيدروجين والفارق هنا أن البروتين يحتوي بالإضافة إلى ذلك على النيتروجين الذي يشكل حوالي 16% من الجزئي، وتعتبر الأحماض الأمينية وحدة البناء الأساسية للبروتين، تحتوي البروتينات على 20 نوع مختلف من الأحماض الأمنية وهناك 8 أنواع لا يستطيع الجسم تكوينها داخله[3].

---

[1] محمد محمد الحماحمي.ـ **نفس المرجع**، 2000.– ص 108

[2] واصل محمد أبو العلا.ـ **التغذية وصحة الإنسان**.ـ دار المعارف: القاهرة، 1999.ـ ص 205

[3] مروان عبد المجيد ابراهيم، يوسف لازم كماش.ـ **نفس المرجع**، 2010.ـ ص 84، 85

و هو مركب من الأحماض الأمنية والتي لا يستطيع الإنسان تكوينها بالأحماض الأمينة الأساسية، وجودها أساسي في الغذاء وتقوم جودة البروتين في الأغذية باحتوائه على الأحماض الأمينية الأساسية والبروتين هو المادة التي يبنى منها الجسم الأنسجة والعضلات[1].

- **تصنيف البروتينات :**

- **البروتين البسيط :**

- زلال البيض أو صفار الخضروات معينة .
- بروتين لا ينحل في الماء مثلا الدم، صفار البيض.
- البروتين الصلب مثل القرنين :مادة قرنية، بروتين ليفي .

يشكل الأساس الكيميائي لأنسجة الجسم القرنية، كالأظافر، القرون والحوافر أوالكولاجين (بروتين الأنسجة الضامّة والعظام وغيرها) .

- **البروتين الاقتراني : (المتحد مؤقتا)**

بروتين محتوى على مجموعة لابروتينية .

- البروتين النووي: وهو بروتين متحد مع حامض نووي.
- بروتين ملون: بروتين محتوى على مجموعة سكر مثل الموسين أو المخاطين.
- البروتين الدهني: وهو بروتين محتوى على مجموعة أحماض أمينية.
- البروتين الفسفوري: وهو بروتين محتوى على مجموعة فسفور.

- **البروتين المشتق :**

ناتج عن تفاعل الأحماض، الحرارة، أو الأنزيمات على البروتينات.

- بروتينات متخثرة: مادة تنشأ عن البروتينات نتيجة للهضم وهي ثنائي الببتايد، متعدد الببتايد[2].

- **وظائف البروتين :**

يشكل البروتين حوالي 15% من الوزن الكلي للخلية الحية، تحتوي خلية المخ على حوالي 10% من البروتين بينما يشكل البروتين حوالي 20% من وزن الخلية العضلية وعضلة القلب والكبد والغدد وتتمثل وظائف البروتين فيما يلي :

- يدخل في تركيب أغشية الخلايا.
- يدخل البروتين في تركيب محتويات الخلية.
- تركيب الإنزيمات التي تساعد على سرعة العمليات الكيمائية داخل الخلايا.

---

[1] مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود إسماعيل.ـ **فسيولوجيا التدريب البدني**.ـط1.ـالأردن، دار وائل للنشر: 2006.ـ ص 264

[2] علي جلال الدين.ـ **مرجع سابق**، 2006.ـ ص 153، 154

- يساعد في تركيب الشعر والأظافر والبشرة الخارجية للجلد.
- يقوم ببناء الأكتين والميوزين.
- يساعد في تركيب الهيموغلوبين.
- تتكون هذه الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء من البروتين.

كما أن مساهمة البروتين في إنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي لا تتعدى 5-15%من الطاقة الكلية، لذا فإنه لا يعتبر مصدرا أساسيا للطاقة أثناء النشاط الرياضي[1].

- **مصادر البروتين :**

هناك مصدرين رئيسيين:

- **مصادر بروتينية حيوانية:**

يأتي في مقدمتها الحليب ومشتقاته، الأسماك، البيض، اللحوم الحمراء والبيضاء وتجدر الإشارة هنا بوجود البروتينات الفسفورية بكثرة في صفار البيض واللبن والمخ.

- **مصادر بروتينية نباتية:**

نجدها في فول الصويا، وهو من المصادر الغنية بالبروتينات، الفاصوليا، الأرز، البطاطس، كما توجد بكميات قليلة في كل من الحمص، الذرة، الشعير[2].

وفيما يلي جدول يمثل مصادر البروتين وفائدته وسعراته الحرارية والنسب المقترحة:

الفائدة و الحاجة إليها	المصدر الغذائي	السعرات الحرارية لكل غرام	النسب المقترحة من الوجبات الغذائية
* النمو والطاقة * بناء وتعويض وتجديد خلايا الجسم و المحافظة عليها . * مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات.	اللحوم– الطيور والأسماك– منتوجات الألبان – والأجبان البيض– الزبدة القشدة والحبوب والبقول والفول السوداني.	4 سعرات حرارية	من 10% إلى12%

الجدول رقم (03) يمثل البروتين (الفائدة، المصدر، السعرات، النسب المقترحة)[3].

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.ـ **مرجع سابق**، 2010.ـ ص 84، 85

[2] عادل مبارك.ـ **أساسيات الغذاء والتغذية**.ـ مصر، مكتبة الأنجلو المصري: 2009.ـ ص 15

[3] وليد قصاص.ـ الطب الرياضي: **الوقاية والعلاج والتأهيل**.ـط1.– بيروت، الدار النموذجية للطباعة والنشر: 2009.ـ ص 90

1-5-3- الدهون :

• **تعريفها:** يتكون جزئي الدهون من الأوكسجين والهيدروجين متحدين بطريقة تختلف عن إتحادهم لتكوين الكربوهيدرات، تتكون الدهون أساسا من مجموعتين هما:الجليسرين والحامض الدهني، وعندما تتحد المجموعتان تكون ما يعرف بالدهون المتعادلة أو ثلاثي الجليسرين وتبليغ نسبة الدهون المتعادلة في الجسم لأنواع الدهون الأخرى حوالي 95% أما الأحماض الدهنية فيوجد منها نوعان أحدهما يسمى الدهون المشبعة والآخر يسمى الدهون غير المشبعة[1].

• **وظائف الدهون :**

- تقوم الدهون بدورها كمصدر للطاقة أثناء العمل العضلي لفترة طويلة.
- تقوم الدهون بحماية الأجهزة الحيوية من الصدمات الداخلية أو الخارجية مثل القلب والكبد والكلى والطحال والمخ والنخاع الشوكي.
- تقوم الدهون بدورها كمادة عازلة للحرارة لحماية الجسم من برودة البيئة الخارجية، وبذلك تفيد سباحي المسافات الطويلة أو العاملين في المياه الباردة، بينما تعتبر هذه الدهون عاملا معوقا في البيئة الحارة.
- تقوم الدهون عمل فيتامينات.
- تعمل الدهون على زيادة شهية الطعام إذ ما أضيفت بنسبة معينة للطعام، وقد يؤدي عدم وجود الدهون في الطعام إلى نقص في الغذاء نتيجة فقد الشهية، هذا بالإضافة إلى أن نقص الدهون الذي يؤدي إلى صعوبة إنتاج السكريات الحرارية لأنشطة التحمل الطويلة لاستكمال لبعد الكربوهيدرات حيث أن الكربوهيدرات تعطي الطاقة، ففي اليوم تزيد عن 4 أو5 آلاف سعرة حرارية وترجع الحاجة إلى الدهون إلى حاجة الجسم إلى أحد الأحماض الدهنية الذي يطلق عليها اسم لينيوليك، والذي يتسبب نقصه في نقصان الوزن ظهور قشور الجلد، هذا يؤدي نظام الغذاء الكافي من الدهون لفترة طويلة إلى أعراض نقص حامض اللينيوليك حيث توجه منه كمية كبيرة في الدهون[2].

• **تقسيم الدهون:**

يوجد العديد من نماذج تقسيم الدهون حيث يعتمد تقسيمها على مصدرها الغذائي أو قوامها أو تمثيلها أو درجة تشبعها أو وقفا لرأيتها بالعين، أو وقفا لتركيبها الكميائي وفيما يلي عرض لأهم نماذج تقسيماتها.

أولا:التقسيم وفق المصدر الغذائي:

- الدهون من مصدر حيواني .
- الدهون من مصدر نباتي .

---

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.- **مرجع سابق**، 2010.- ص 88

[2] أبو العلا أحمد عبد الفتاح.- مرجع سابق، 2000.- ص 13، 14

ثانيا :التقسيم وفق القوام و التماسك:

- الدهون السائلة: هي الدهون التي تكون سائلة عند درجة الحرارة (20°-25°) وذلك كالزيتون.
- الدهون الصلبة : هي الدهون التي تكون صلبة عند درجة حرارة (20°-25°) وذلك كالسمن.

ثالثا: التقسيم وفق درجة التشبع:

- الدهون المشبعة: هي تلك الدهون التي تحتوي على الأحماض الدهنية المشبعة مثل اللبن الكامل.
- الدهون الغير المشبعة: هي تلك الدهون التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل الزيتون.

رابعا: تقسيم الدهون وفقا للرؤية بالعين :

- الدهون المرئية: تشمل الزيوت النباتية كالزبدة.
- الدهون غير المرئية : تشمل اللحوم و الدواجن.

خامسا :التقسيم الكيميائي للدهون:

- **الدهون البسيطة** : هذا النوع من الدهون يحتوي على غليسيرات للأحماض الدهنية وكحولات ويوجد في ثلاثة أشكال هي: الدهون، الزيوت، الشموع.
- **الدهون المركبة:** يحتوي هذا النوع من الدهون على الدهون البسيطة المرتبطة بجزء أو مركب آخر غير دهني، كما توجد الدهون المركبة في الأشكال التالية :

- **الدهون الفوسفورية:** تحتوي في تركيبها الكيميائي على حامض الفسفوريك الذي يكون الجزء غير الدهني في تركيبها الكيميائي ومن أهم مركبات الدهون الفسفورية ما يلي:
- الليستين: يوجد في العديد من الأغذية كالزيوت النباتية، الكبد، صفار البيض.
- السيفالين: يوجد في الكبد والمخ.
- الفينجوميلين: يوجد في المخ وأنسجة الأعصاب والكبد والطحال والكلى.
- **الدهون الكربوهيدراتية:** وتسمى بالجليكوليبدات وتحتوي في تركيبها الكميائي على الكربوهيدرات التي تشكل الجزء غير الدهني في تركيبها الكيميائي.
- **الدهون البروتينية:** وتسمى بالليبوبروتينات وتحتوي في تركيبها الكميائي على البروتينات التي تكون الجزء غير الدهني في تركيبها الكميائي.
- **الدهون المشتقة:** تلك الأنواع تنتج من تحلل الدهون وتشمل الأحماض الدهنية الحرة والستيرولات والكاروتينويدات والجليسرول والفيتامنات الذائبة في الدهون و A-D-E-K.

كما تشمل نوعين من المركبات هما: المركبات الستيرويدية، المركبات الهيدروكربونية[1].

[1] محمد محمد الحماحمي.- **مرجع سابق**، 2000.- ص 84، 89

وفيما يلي جدول يمثل مصادر وفوائد الدهون والسعرات الحرارية والنسب المقترحة:

الفائدة والحاجة إليها	المصدر الغذائي	السعرات الحرارية لكل غرام	النسب المقترحة في الوجبات الغذائية
* الطاقة للعمل . * حرارة الجسم. * المساعدة على هضم الأغذية. * المساعدة على امتصاص الفيتامينات مثل الكالسيوم والمعادن القابلة للذوبان والمحافظة على الجلد. * المحافظة على الأعضاء الداخلية من الصدمات الخارجية. * مصدر هام للأحماض اللازمة للجسم.	الزبدة – القشدة الكريمة الدهون النباتية: جوز الهند زيت القطن زيت الذرة الفول السوداني الحبوب والمكسرات، الفستق الجوز،اللوز)	9 سعرات حرارية	من 20% إلى 30% 10% من الدهون المشبعة 10% من الدهون الغير مشبعة

الجدول رقم (04) يمثل الدهون: الفائدة، المصدر، السعرات والنسب المقترحة[1].

1-5-4- الفيتامينات :

• **تعريفها:** اشتقت كلمة فيتامين من الكلمة ذات الأصل اللاتيني فيتا و التي تعني الحياة و هي عناصر أساسية في التغذية والتي لا غنى عن وجودها في الغذاء المتكامل لتأثيرها على الجسم البشري برغم كميتها القليلة، مكونات الأغذية التي تدعم التأثيرات المفيدة في الجسم البشري.

لا تستخدم الفيتامينات للحصول على الطاقة ولا تدخل في بناء الأنسجة بطريقة مباشرة كالذي تؤديه بقية العناصر الغذائية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون) لذلك يحتاج الجسم إلى كمية ضئيلة للغاية من الفيتامينات .

• **مميزات الفيتامينات :**

تتميز الفيتامينات بالعديد من الخواص التي يأتي في مقدمتها هيمنتها على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وعلى عمليات الاحتراق وتوليد الطاقة، فهي تساعد الأنزيمات على القيام بالتفاعلات الكيميائية المختلفة لأنسجة الجسم للشعور بالصحة والنشاط دون الشعور بإجهاد.

[1] وليد قصاص.ـ **مرجع سابق**، 2009.ـ ص 92

- **مصادر الفيتامينات :**

يحصل الجسم البشري على الفيتامينات من مصادر حيوانية ومصادر نباتية، حيث تكون في داخل الجسم في حالات نادرة ولا تتراكم داخله.

إلا أن استكمال احتياجات الجسم منها، يجب أن تتم أولا عن طريق المواد الغذائية الطبيعية حيث توجد فيتامينات لها مزيج مثالي مع المواد الغذائية.

- **تقسيم الفيتامينات و مصادرها الهامة :**

تنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين هما:

- مجموعة الفيتامينات التي تذوب مباشرة في الماء.
- مجموعة الفيتامينات التي تذوب في مذيبات الدهون.

تتضمن مجموعة الفيتامينات التي تذوب مباشرة في الماء كل من الفيتامينات التالية:

فيتامين ج، فيتامين ب، المركب يطلق على الفيتامين ج، حمض الأسكوربيك[1].

- **أهمية الفيتامينات :**

- زيادة عمليات التمثيل الغذائي: سهولة البلع والهضم وامتصاص الكالسيوم والفسفور في المعدة.
- حماية الجهاز الدوري التنفسي من الالتهابات، خاصة الأغشية المخاطية.
- تحمي كريات الدم البيضاء.
- تساعد في سرعة تجلط الدم[2].

[1] كمال عبد الحميد اسماعيل وآخرون.ـ **مرجع سابق** ، 2009.ـ ص 49

[2] صبحي قبلان وآخرون.ـ **مرجع سابق**، 2011.ـ ص80.

وفيما يلي جدول يمثل بعض الفيتامينات الهامة للجسم ، مصادرها والحاجة إليها ومسببات النقص.

نوع الأغذية	الفائدة و الحاجة إليها	المصدر الغذائي	النقص و مسبباته
الفيتامينات (أ) رينتينول	النمو، البصر، الوقاية من الالتهابات. المحافظة على الجهاز العصبي و نعومة الجلد ومقاومة الالتهاب. تنظيم النمو في العظام وحماية العين من الإصابة بالعشى الليلي.	للحصول على الفيتامين (أ) يجب التغذية على الخضروات و النباتات الخضراء و الصفراء مثل (الجزر، الكوسة و القرع) ومنتوجات الألبان كاملة الدسم مثل (الزبدة واللبن والجبن) وصفار البيض والكبد والطماطم والفواكه كالمشمش والخس والسبانخ وزيت السمك.	الالتهابات في العين إصابات الأذن و الرئة و احتباس البول و العشى الليلي، ندبة في قرنية العين العمى النهائي ،إصابة الجلد بالنشور أو الحرشفة، الجيوب الأنفية.
(ب1) ثيامين	النمو، فتح الشهية للأكل مساعدة في الهضم والمحافظة على الجهاز العصبي والهضمي، مساعدة الجسم في إطلاق الطاقة من العظام، يدخل في علاج الأنيميا.	الكبد، الحي بصفار البيض، الحبوب المجففة، الفول (الحمص ،اللوبيا) الأوراق الخضراء،القمح الخميرة واللحوم و الأسماك، الدقيق و الشوفان و البطاطس.	الشرود الذهني، ألام عضلات البطن، الشلل المحيطي، تضخم القلب وهبوط نهائي للقلب. ضمور وأورام العضلات.
فيتامين (س)	العمل على تلاحم الخلايا بعضها ببعض بقوة، الوقاية من الجهد العضلي، مساعدة على التئام الجروح أو الكسور الوقاية من مرض الإسقربوط (داء الحفر) وقوة الشريان المحافظة على الهمة والعزم و الطاقة.	الحمضيات (البرتقال والليمون) و الفرولة و الطماطم والخضروات (غير المطبوخة) والبطاطس والكرنب وأنواع العصير.	داء الحفر (الإسقربوط) الاحمرار والانتفاخ، نزيف اللثة ،أورام المفاصل فقر الدم، صعوبة التئام الجروح وفقدا نمو العظام.

الجدول رقم (05) يمثل بعض الفيتامينات (مصادرها، الحاجة إليها، ومسببات النقص)[1].

[1] وليد قصاص.ـ **مرجع سابق**، 2009.ـ ص 108

1-5-5- الأملاح المعدنية :

• **تعريفها:** تعتبر الأملاح المعدنية جزءا أساسيا وهاما من مكونات الجسم، فالكثير من الأملاح المعدنية يلعب دورا هاما في الجسم، حيث يقوم بعمليات حيوية ذات أهمية كبيرة.

ولهذا فهي من الضروري أن تكون ضمن الوجبة الغذائية بصفة دائمة، ويؤدي نقص هذه الأملاح لفترة طويلة إلى اختلال في عمليات البناء ووظائف الجسم .

• **أهمية الأملاح المعدنية لجسم الإنسان :**

- تدخل في تركيب خلايا الجسم الإنسان من حيث:
- بناء الهيكل العظمي والأسنان.
- بناء كريات الدم الحمراء.
- تنظيم ضربات القلب .
- التحكم في انقباض العضلات.
- تساعد الدم على التجلط.
- تدخل في تركيب الأنزيمات المختلفة .
- تدخل في تركيب بعض الهرمونات.
- لها أهمية خاصة في عملية التنفس.
- تدخل في تركيب أملاح الصفراء.
- تهيمن على العمليات التأكد وتوليد الطاقة.
- تساعد على تحقيق التوازن التي في الجسم.
- ضرورية لسلامة حساسية الأعصاب[1].

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون.ـ **مرجع سابق**، 2009.ـ ص 63، 64

وفيما يلي جدول يمثل مصادر بعض الأملاح المعدنية والحاجة إليها ومسببات النقص:

نوع الأغذية	الفائدة والحاجة إليها	المصدر الغذائي	النقص ومسبباته
حديد	تكوين خلايا الدم الحمراء (هيموجلوبين) بإتحاد مع البروتين، مؤسس جوهري لكل خلية (حمل الأكسجين لكل خلية في الجسم) الإناث أكثر الناس لاحتياج الحديد من الذكور	يحتاج الإنسان أن يشمل في تغذيته على الأوراق الخضراء أليفية الداكنة مثل الكرمب أو الملفوف والسبانخ ، أو بإمكان الإنسان تناول كأس من عصير البرتقال الطازج في الإفطار مما يساعد على امتصاص ما أمكن من معدن الحديد من الأغذية طوال اليوم	فقر الدم .
الصوديوم	يعمل على التوازن الطبيعي للماء في الجسم يوجد في بلازما الدم وفي السوائل الأخرى خارج الخلية	ملح الطعام ،كل الأغذية تقريبا تحتوي على الصوديوم واللحوم أغنى وأحسن مصدر غذائي من الخضروات	ضغط الدم، العطش زيادة نسبة الماء في الجسم
البوتاسيوم	يعمل على مساعدة وتنظيم التوازن في سوائل الجسم مع الصوديوم	بعض الخضروات والفواكه تحتوي على أملاح البوتاسيوم مثل الموز والبطيخ اليمون الهندي و البرتقال والكوسة والطماطم والسمك واللحوم والدجاج والقمح والبقول (الحمص، الفول واللوبيا) والعدس.	احتمال الإصابة باستمرار استعمال وتناول أدوية مدرة للبول وتقيئ وإسهال شديد وقد يحدث جمود وبلادة،. ضعف العضلات وخاصة عضلات الجهاز التنفسي ضربات القلب الغير عادية وتقارب كمية الصوديوم وكمية البوتاسيوم وذلك له أهمية كبيرة حيث يعتقد بعض العلماء بأن التوتر الزائد يعود لنقص البوتاسيوم.

الجدول رقم(6) يمثل بعض الأملاح المعدنية (مصادرها الحاجة إليها مسببات النقص)[1].

[1] وليد قصاص.ـ **مرجع سابق**، 2009.ـ ص 111

1-5-6- الماء:

يلعب الماء دورا هاما في صحة و حيوية الإنسان، فالماء من أهم عناصر الحياة بعد الهواء ولا يستطيع الإنسان أن يداوم حياته بدونه.

- **كمية الماء في الجسم البشري:**

يحتوي الجسم البشري على حوالي 70% من وزنه ماءا، لذا فإن الماء له أهمية كالمواد الغذائية الأخرى كما أن نسبة الماء تكون في جسم الطفل عالية، وتقل تدريجيا كلما تقدم الإنسان في العمر، كذلك تكون نسبة الماء في جسم الأنثى أقل منها في جسم الذكر نظرا لأن أجسام الإناث تحتوي على نسبة كبيرة على الدهون.

- **مصادر الماء للجسم البشري :**

إن مصادر الماء للجسم البشري هو ما يشربه من الماء الخالص، وما يحتويه الطعام بنسب مختلفة منه وما يفرزه الجسم من الماء في الجسم بالإضافة إلى ما يفرزه من العصرات الهضمية في المعدة ،حيث يمتص الماء في الأمعاء الدقيقة بدرجة أقل من امتصاصه في الأمعاء الغليظة، حيث يفرز عن طريق الرئتين والكليتين والجلد.

- **الماء الناتج من عمليات التمثيل الغذائي:**

وهذا النوع من الماء يختلف حسب المادة الغذائية إذ أن الغرام الواحد من الكربوهيدرات ينتج (60) غرام تقريبا من الماء، والغرام من البروتين ينتج ما يقرب من (41) غرام ماء، بينما غرام الدهون ينتج ما يعادل (1.07) غرام من الماء.

ولذا يمكن حصول الجسم على ما يقرب من (300) غرام من وجبة غذائية متوازنة تحتوي على ما يقرب من (2500) كيلو سعيرة .

ويشكل هذا النوع من الماء ما يقرب من (10%) من كمية الماء التي يحتاجها الإنسان يوميا[1].

- **أهمية الماء لجسم الإنسان :**

ترجع أهمية الماء لجسم الإنسان لتعدد وظائفه والتي يأتي في مقدماتها ما يلي:

الماء يوجد في الجسم على هيئة سوائل، مثل الدم الذي يعادل حوالي 5% من وزن الجسم و كذالك السوائل الموجودة داخل الخلايا وهذه عبارة عن 50% من وزن الجسم بالإضافة إلى السوائل التي بين الخلايا التي يطلق عليها اسم اللينف، حيث تمثل همزة وصل بين الدم السائل في الخلايا وهو كثير التغيير حسب حاجة الجسم للماء[2].

---

[1] محمد محمد الحماحمي.- **مرجع سابق**، 2000.- ص 252

[2] كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون- **مرجع سابق**، 2009.- ص 76، 77، 79

- يحافظ على تركيب الدم والحياة للخلايا والأنسجة.
- يساعد على السيولة الطبيعية للدم في الجسم .
- يعتبر الوسيط الناقل للغذاء من القناة الهضمية إلى الدم ثم إلى جميع خلايا الجسم إذ يساعد في عملية الهضم و الامتصاص.
- يحول دون تكاثر الجراثيم في الأمعاء .
- التخلص من النفايات الضارة التي يتم طرحها مع العرق والبول البراز منعا لحدوث تسمم للجسم.
- تلطيف وتنظيم درجة حرارة الجسم في صورة إفراز العرق ومن الرئتين خلال الزفير وعن طريق التبول.
- يعمل على تخفيض تأثير الجفاف الذي يحدث الإفراز العالي للعرق[1].

[1] Christophe HAUSSWIRTH..**Récupération et performance en sport**.- INSEP, Paris: 2010.- p 172.

خلاصة:

إن أهم ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل، هو أن تغذية الإنسان العنصر هام لاستمرار حياته، فالإنسان يعتمد في دوام حياته على ما يتناوله من مواد غذائية.

عادة ما تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي الكربوهيدرات (السكريات)، الدهون البروتين، الفيتامينات، الأملاح المعدنية، الماء.

هذه المواد الغذائية الأولية يستخدمها الجسم لقيام بوظائفه الحيوية المختلفة التي يمكن تقسيمها إلى: المحافظة على أنسجة الجسم وتجديدها، تنظيم آلاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا، إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي، توصيل الإشارات العصبية، إفرازات الغدد الداخلية، بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم ، بالإضافة إلى النمو والتكاثر.

وفي الأخير يمكن القول أن التغذية اكتسبت أهمية خاصة بالنسبة للإنسان لما أظهرته من ارتباط فيما بين الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة.

تمهيد:

يكمن الفرق الأساسي بين تغذية الرياضي وغير الرياضي في عدد السعرات المطلوبة لكل منهما.

وتختلف الحاجة إلى الغذاء باختلاف الأفراد والفعاليات البدنية الممارسة وزمنها، حيث يجب الموازنة بين كمية ونوعية المواد المأخوذة والجهد المبذول، إن زيادة المواد المأخوذة عن مقدار الحاجة سيؤدي إلى خزنها في الجسم على شكل دهون.

النشاطات التي يبذل فيها الرياضي جهدا كبيرا وبشكل غير مستمر ولمدة طويلة مثل كرة اليد تتطلب من ممارسيها إتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام الأساليب الحديثة.

وسنتناول في هذا الفصل تغذية الرياضيين بشكل عام وتغذية لاعبي كرة اليد بشكل خاص خلال مرحلتي التدريب والمنافسات وكذا معرفة الاحتياجات أو المتطلبات الطاقوية اللازمة لممارسي هذه الرياضة.

2- حاجة الجسم اليومية من الغذاء(الطاقة):

بالنسبة للشخص الرياضي يجب الأخذ بعين الاعتبار النشاطات والإجهادات التي يبذلها في عمليات التدريب والتي تحتاج إلى طاقة إضافية بهذا القدر أو ذاك حيث يزداد مقدار الطاقة المستهلكة من 12 سعرة/د أو خلال الراحة إلى 20 سعرة/د أو أكثر خلال الجهد البدني أو المجهود الشديد، كما يحتاج الجسم إلى طاقة إضافية عند تناول الطعام لإتمام عملية الهضم والامتصاص، ولكن النشاط البدني يحتل النصيب الأكبر في استهلاك الطاقة.

حيث إن عدم توفر الطاقة الضرورية في غذاء الرياضي سيؤدي إلى الاستهلاك الاحتياطي من المواد الغذائية في الأعضاء عند ممارسة التمارين الرياضية المختلفة وإن احتراق هذه المواد يزود الجسم بالسعرات الحرارية اللازمة لفعاليته المختلفة، ويحصل الجسم على السعرات اللازمة لنشاطه من المكونات الغذائية الأساسية (الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات) بعد احتراقه، وتختلف حاجات الفرد للسعرات الحرارية وذلك تبعا لنوع العمل الممارس والعمر والجنس والوزن وحالة الجسم الهرمونية والصحية.

2-1- النشاط الرياضي وحاجة الرياضي إلى الغذاء :

أن الفرق الأساسي بين تغذية الرياضي وغير الرياضي يكمن في عدد السعرات المطلوبة لكل منهما وتختلف الحاجة إلى الغذاء باختلاف الأفراد والفعاليات البدنية الممارسة وزمنها، حيث يجب الموازنة بين كمية ونوعية المواد المأخوذة والجهد المبذول وأن زيادة المواد المأخوذة عن مقدار الحاجة سيؤدي إلى خزنها في الجسم[1] .

2-2- كمية الطاقة التي نحتاج إليها عند ممارسة الرياضة:

الأشخاص اللذين لا يمارسون القليل من الرياضة يكونون بحاجة إلى 2000-2500 سعره حرارية في اليوم والبالغين الأكثر نشاطا يكون بحاجة إلى 2500-3000 سعره حرارية لكي يحافظوا على الوزن الطبيعي للجسم والرجال عادة بحاجة إلى طاقة أكثر من النساء كي يكون الغذاء ذو قيمة صحية يجب أن يأتي في الغذاء النسب التالية:

الشحوم 30-45%، البروتين 10-15%، الكربوهيدرات +/- 55%.

لكن الأشخاص الأكثر نشاطا بحاجة إلى الطاقة أكثر كلما يزداد النشاط البدني تزداد كمية الطاقة التي يحتاج إليها الشخص يوميا، فرياضيي فعاليات المطاولة بحاجة إلى 5000 سعره حرارية أو أكثر في اليوم.

إن متسابقي الدراجات الهوائية في سباق فرنسا عام 1999 كانوا يبذلون 1000 سعرة حرارية في اليوم أي في ساعة واحدة، أما رياضيو التزلج على الجليد فيحتاجون إلى 600-800 سعرة حرارية في الساعة.

[1] سميعة خليل محمد.- **مبادئ الفسيولوجيا الرياضية**.- ط1.- بغداد، شركة ناس للطباعة: 2008.- ص 236

تشير البحوث العلمية بأن الحصول على هذه الطاقة الإضافية يأتي عن طريق الكربوهيدرات الأكثر أهمية من تناول البروتين والدهون، بعض الرياضيين يحصلون على 60-70% من طاقتهم من مصادر الكربوهيدرات لهذا تصبح النسب للرياضيين كالأتي:

- الكربوهيدرات 60-70%.
- البروتينات 10-15%.
- الشحوم 20-30%.[1]

2-3- مقدار السعرات اللازمة الرياضي :

يحتاج الرياضي إلى كمية تتراوح ما بين 400-2000 سعر حراري في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب، و تتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين و المنافسة.

ويحتاج تدريب لاعبي السرعة ومسابقة الميدان إلى كمية قليلة من السعرات الحرارية بينما تتضاعف كمية الطاقة التي يحتاج إليها لاعبو الجري مسافات طويلة والسباحة[2].

2-3-1- الاحتياج اليومي للكربوهيدرات للرياضي:

تصل حاجة الرياضي من السعرات الحرارية الكربوهيدراتية ما بين 55-65% من مجموع السعرات الحرارية المطلوبة للرياضي يوميا.

تكمن أهمية الكربوهيدرات في أنها تمنع استخدام البروتين كمصدر للطاقة وهي أيضا تشكل الغذاء الرئيسي للخلية العصبية وبوجودها تحترق الدهون احتراقا كاملا .

2-3-2- الاحتياج اليومي للدهون عند الرياضي :

تعد الدهون من العناصر المهمة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء لفترة طويلة، وإن الكمية المطلوبة للرياضي من الدهون بنسبة 25-30% من مجموع السعرات الحرارية اليومية، ويفضل أن تكون من النوع غير المشبع ذي مصدر نباتي .

تزود الدهون خلايا الجسم بالطاقة، حيث تزوده بحوالي 20-40% من الطاقة اللازمة، فجزئ الدهون عند احتراقه يولد 9 سعرات حرارية لكل غرام واحد من وزن الجسم .

2-3-3- الاحتياج اليومي للبروتينات للرياضي :

تعتبر البروتينات العنصر الأساسي لبناء الخلايا العضلية والأنسجة، ويحتاجها الرياضيون أكثر من غير الرياضيون، وتقدر الكمية المطلوبة للرياضي بنسبة 12-15% من مجموع السعرات الحرارية المطلوبة يوميا.

---

[1] بزار علي جوكل.- **مبادئ وأساسيات الطب الرياضي**.- ط2.-عمان، دار دجلة: 2009.- ص 40

[2] أبو العلاء أحمد عبد الفتاح.- **مرجع سابق**، 2000.- ص 10

ويكفي 5.1 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم للرياضيين المحترفين، وقد يحتاج رياضيو البناء العضلي ورياضات القوة إلى 2 غرام/كيلوغرام.

2-3-4- الاحتياج اليومي للفيتامينات للرياضي :

أهمية الفيتامينات في الألعاب الرياضية محدودة فهي ليس لها علاقة بإنتاج الطاقة، وعلاقتها بالعمل العضلي محدودة جدا.

فيتامينات	مقدار الحاجة الاعتيادية	مقدار حاجة الرياضي
1B	1-1.5 ملغ	4-8 ملغ
C	50-100 ملغ	200-400 ملغ
A	5 ملغ	12-15 ملغ

جدولرقم (07) يبين حاجة الرياضي لأهم الفيتامينات

2-3-5- الاحتياج اليومي للأملاح للرياضي :

ينبغي احتواء غذاء الرياضي على أملاح الكالسيوم و الماغنيزيوم و الذين يستهلكان عند حصول مختلف عمليات الأيض التي تزداد شدتها عند إجراء التمارين الرياضية .

تبقى الأملاح في الجسم لمدة (2-3) ساعات و بعد 24 ساعة من أخذها سيتطلبها الجسم مرة أخرى لدى تأمين هذه الأملاح مع المشروبات.

و يحتاج الرياضي إلى 20 غرام يوميا من ملح الطعام لأنه يفقد كثيرا منه بسبب إفراز العرق و يفقد معه عنصر الكلور، والذي يدخل في تركيب حامض المعدة، وقلته تسبب فقدان الشهية وبالتالي قلة الإنجاز الرياضي[1].

2-3-6- الاحتياج اليومي للسوائل للرياضي:

إن ما يحتاجه الرياضي بدون جهد بدني هو لتر واحد من السوائل يضمنها طبعا السوائل التي تصل إليه عن طريق المواد الغذائية، فهناك مواد غذائية يتألف معظمها من الماء إلا أن احتياج الإنسان نتيجة الجهد يزداد بالنسبة للسوائل ويتضاعف خاصة في درجات الحرارة المرتفعة[2].

يجب أن تؤمن كمية كافية من الماء للرياضي، ولأن الماء يكون حوالي 70% من جسم الإنسان وإن فقدان 3% منه يؤدي إلى عرقلة واختلال تمثيل الغذائي وتعرض الجسم للجفاف، أما فقدان 20%منه فيعتبر عاملا مميتا للإنسان .

[1] سميعة خليل محمد.- **مرجع سابق**، 2008.- ص 224، 232

[2] مهنّد حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل.- **مرجع سابق**، 2006.- ص 272

لذا يجب على الرياضي أخذ كميات كبيرة من السوائل بشكل متقطع قبل التدريب والمنافسة حتى وإن لم يشعر بالعطش، فنقص الماء سوف يؤدي إلى تعطيل في عمل الجهاز الدوري والعصبي المسيطر على درجة حرارة الجسم[1].

2-4- تغذية الرياضي:

يحتاج الجسم إلى (2500-3000) سعرة حرارية يوميا، ويرتفع احتياج الجسم للسعرات الحرارية عند الرياضي وفقا لنوع الرياضة الممارسة، حيث تختلف تغذية الرياضي عن غير الرياضي بسبب ما يتعرض له من إجهادات بدنية مختلفة في التدريب وفي المنافسات .

كذلك تختلف تغذية الرياضيين أنفسهم وفقا لنوع اللعبة أو الفعالية الرياضية والزمن المستغرق في الأداء أي يختلف مقدار استهلاك الطاقة باختلاف التمرين ونوعه واللعبة الممارسة.

تغذية الرياضي يجب أن تكون متكاملة وتحتوي على الأنواع الغذائية الأساسية (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) التي تختلف كمية الطاقة المتحررة منها، فإن احتراق 1 غرام من السكريات يولد (2.4) سعرة حرارية بينما حرق نفس الكمية من الدهون تحرر(1.9) سعرة حرارية ونفس الكمية من البروتينات تتحرر (4.4) سعره حرارية لذلك يجب، أن لا تتجاوز نسبة الدهون في غذاء الرياضي أكثر من (25-30%) في الطعام و (18-20%) بروتينات وترتفع هذه النسب في أنواع الرياضة التي يزداد فيها استهلاك الطاقة في خلايا الأنسجة.

تغذية الرياضي يجب أن تحتوي على أربعة أجزاء من السكريات إلى جزء واحد من كل الزلابيات والدهنيات تقريبا و يجب على الرياضي أخذ كمية كافية من البروتين ، حيث إنه يساعد على نمو الجهاز العضلي، على أن يكون 50% من البروتينات المأخوذة ذات مصدر حيواني وذلك لاحتوائه على حوامض أمينيه لا يتمكن الجسم من بنائها.

أما بقية الطاقة تؤمن عن طريق السكريات و التي يجب أن يكون 3/2 منها من السكر المتعدد (الخبز، الأرز، البطاطا) أما الثلث الباقي فمن السكريات البسيطة، وتعطى للرياضي الفيتامينات والأملاح المعدنية حسب احتياج الجسم، لأن إعطائها أكثر من الحد المطلوب تكون غير ذي فائدة وتطرح خارج الجسم، لكونها لا تخزن في الجسم، ومن الفيتامينات المهمة للرياضي فيتامين (ج) للوقاية من إصابات البرد التي يتعرض لها الرياضي غالبا .

يحتاج الرياضي إلى كمية من السكريات لعملية تكوين وخزن الجليكوجين كمصدر للطاقة في تقلص العضلات والذي تنقص كميته أو تفقد أثناء أداء الرياضة العنيفة ولمدة طويلة، ولذا ينصح الرياضي بتناول نسبة عالية من الزلاليات والدهنيات لفترة قصيرة من الزمن ومن ثم يتناول كميات كبيرة من السكريات ولعدة أيام قبل السباق للاستفادة من كمية الجليكوجين المخزونة في الجهاز العضلي، لضمان استمرار النشاط أو المجهود لفترة زمنية طويلة .

[1] سميعة خليل محمد.- **مرجع سابق**، 2008.- ص 223

كما أن إعطاء مواد غذائية غنية بالسكريات وسريعة الامتصاص والتمثيل قبل بدأ السباقات أو خلالها مهم جدا في سباقات المسافات الطويلة، وفي سباق الدرجات لأنها تستنزف سعرات حرارية كبيرة [1].

2-4-1- أهم جوانب تغذية الرياضيين:

- الجانب البيولوجي للرياضيين: وذلك بغرض مدّهم وتزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية.
- الجانب الاجتماعي الثقافي: إن التغذية ترمز إلى العادات الغذائية المتبعّة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي أو من خلال المؤسسات التعليمية أو الاتصال الجماهيري.
- الجانب الانفعالي أو العاطفي للرياضيين: إن تناول الأغذية يعد نوعا من أنواع مباهج الحياة ويشبع ذوقهم للطعام ممّا يؤثر على الجانب العاطفي والانفعالي[2].

2-4-2- تخطيط الوجبات الغذائية:

لترجمة الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى إلى كميات محدودة من الأطعمة، قامت الهيئات الصحية والمؤسسات التي لديها اهتمام بالغذاء والتغذية بإعداد نظام المجموعات الغذائية التي تساعد الأفراد على اختيار مجموعة من الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث توفر جميع احتياجاتهم من العناصر الغذائية بالكمية الكافية للصحة الجيدة، ويعتمد نظام المجموعات الغذائية أساسا على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات متشابهة أو متقاربة إلى حد ما في مكوناتها من العناصر الغذائية ومما يجب التأكيد عليه هو ضرورة التنويع في اختيار الأطعمة، إذ ليس هناك ثمة طعام منفرد يستطيع تزويد الجسم بكميات كافية من كافة العناصر الغذائية.

2-4-3- أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية:

الكفاية: والمقصود بها الحصول على كافة المغذيات بالكميات اللازمة من الأطعمة المتناولة.

الاعتدال: أي عمل نظام غذائي للفرد حسب احتياجه من الأطعمة أو الأشربة تبعا لعدد وحجم أو وزن الحصة الغذائية.

التنويع: ويعني تناول مجموعات مختلفة من الأطعمة.

مراقبة السعرات الحرارية: أي مراقبة السعرات الحرارية المتناولة بما يتناسب مع احتياج الجسم دون زيادة أو نقصان[3].

---

[1] سميعة خليل محمد.- **نفس المرجع**، 2008.- ص 239، 240

[2] علي محمد جلال الدين.- **فيزيولوجية التربية البدنية والأنشطة الرياضية**.-ط2.- الجيزة، المركز العربي للنشر: 2004.- ص 138

[3] مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.- **مرجع سابق**، 2010.- ص 21، 22

2-5- نظام الغذاء اليومي للرياضيين:

يتم خلال النظام الغذائي اليومي وتوزيع متطلبات الجسم بما يحقق الغذاء الكامل على جميع فترات اليوم بحيث يتوفر للإنسان عامل الشعور بالشبع، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للجهاز الهضمي في التعامل مع كميات ملائمة من الطعام.

قد يكون نظام تناول الوجبات الغذائية على مدار اليوم رباعي أو ثلاثي التوقيت.

2-5-1- نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت :

يعتبر نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت أفضل النظام، حيث يتم توزيع القيمة السعرية الحرارية للوجبات الغذائية طبقا لما يلي:

- وجبة الإفطار الأولى 30% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- وجبة الإفطار الثانية 10%من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- وجبة الغذاء 45% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- وجبة العشاء من 20% إلى 25% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

ويمكن تبعا لطبيعة نوع العمل وظروف المعيشة أن تتغير النسب المئوية للسعرات الحرارية للوجبات الرباعية اليومية، بحيث يغير موعد وجبة الإفطار الثانية إلى وقت ما لبن الغذاء والعشاء.

2-5-2- نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت:

يتم نظام تناول وجبات غذائية الثلاثية التوقيت اليومي بحيث توزع القيمة السعرية الحرارية للوجبات الغذائية طبقا لما يلي :

- وجبة الإفطار 30% من قيمة السعرات الحرارية اليومية .
- وجبة الغذاء من 40% إلى 50% من قيمة السعرات الحرارية اليومية .
- وجبة العشاء من 20% إلى 25% من قيمة السعرات الحرارية اليومية .

يجب أن تكون مواعيد تناول الوجبات الغذائية للرياضيين ملائمة مع مواعيد التدريب الرياضي، بحيث تكون هناك فترة زمنية محددة بين موعد تناول الطعام وموعد التدريب، حيث يجب أن لا يتم التدريب الرياضي عقب تناول الطعام مباشرة.

كما يجب أن تكون الفترة الزمنية بين تناول الطعام والتدريب في حالة تناول الطعام من المواد البروتينية من 60 دقيقة إلى 90 دقيقة، وعند زيادة الدهون في الطعام تصل إلى من 90 دقيقة إلى 120 دقيقة، وعند زيادة الكربوهيدرات في الطعام يصل الزمن إلى 120 دقيقة[1].

1 كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون .- **مرجع سابق**، 2009.- ص 313، 314

وفيما يلي جدول يمثل توزيع النسب المؤوية للسعرات الحرارية اليومية لغذاء الرياضي اليومي:

زمن التدريبات الأساسية	زمن التدريب	الإفطار الأول	الإفطار الثاني	الغداء	الوجبة الثالثة	العشاء
ساعات الصباح	قليل	15-10	20-15	40-35	-	30-25
ساعات الصباح	كثير	35-20	15-5	45-35	-	30-25
ساعات قبل الغداء	قليل	30-25	10-5	40-35	-	30-25
ساعات قبل الغداء	كثير	30-25	15-10	40-35	-	30-25
ساعات بعد الغداء	-	30-25	20-10	25-20	-	30-25
ساعات المساء	-	30-25	-	40-35	-	30-25

الجدول رقم (08) يمثل توزيع النسب المؤوية للسعرات الحرارية اليومية لغذاء الرياضي اليومي (طبقا لرأي بير تشتين)

2-6- الأسس الصحية عند تناول الأطعمة قبل التدريب أو المنافسة:

يشير عبد الرحمان المصيقر إلى أن الأسس الصحية عند تناول الأطعمة قبل التدريب أو المنافسات تتحدد فيما يلي:

- أن تكون الوجبة الغذائية خفيفة وسهلة الهضم.
- أن يتم تناول الوجبة قبل 3 ساعات من التدريب أو المنافسة.
- تجنب الأغذية التي يتولد منها الغازات كالبقوليات.
- تجنب تناول المشروبات الغازية وخاصة قبل الاشتراك في المنافسة.
- الحرص على تناول كمية لا بأس بها من السوائل.
- عدم محاولة تجربة أي غذاء جديد قبل الاشتراك في المنافسات[1].

2-7- تناول الطعام قبل و بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية:

2-7-1- قبل الاشتراك في التدريب الرياضي :

تشير القواعد الثابتة في مفاهيم أطباء التغذية للرياضيين بالنسبة لما يتناوله الرياضيون من طعام قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية قبل التدريب الرياضي لأنها لا تختلف عما تعود على تناوله طوال الموسم الرياضي من حيث وجوب تناول الغذاء قبل بداية ممارسة النشاط الرياضي بفترة زمنية لا تقل عن (من 3 إلى 4) ساعات بشكل عام .

[1] محمد عادل راشد.- **التغذية في المجال الرياضي**.-الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة: 2003.- ص 18

أن تكون الوجبة الغذائية قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية صغيرة الحجم وشاملة وسهلة الهضم وسريعة الامتصاص مع تجنب الطعام المتضمن كمية من المواد الروتينية مع زيادة نسبة المواد الكربوهيدراتية التي منها الأرز أو الخبز أو الفواكه، ونسب قليلة من المواد الدهنية لحاجاتها لوقت أطول في عملية الهضم.

ويمكن تقنين وجبات الطعام من حيث النوع في يوم التدريب طبقا لما يلي:

- **وجبة الإفطار:** يتضمن وجبة طعام الإفطار في يوم التدريب من حيث النوم ما يفرض إضافة أطعمة من المواد الكربوهيدراتية الخفيفة والتي منها المنتجات اللبنية (الجبن – الزبادي ...) والبيض بالإضافة إلى أطباق من اللحوم الخفيفة مع تناول مشروب القهوة أو الكاكاو أو الشاي .
- **وجبة الغذاء** :يمكن أن تتضمن وجبة الغذاء في يوم التدريب من حيث نوع أطعمة مثل شربة اللحم خضروات وأسماك أو لحوم من مختلف أشكالها مع الفواكه .
- **وجبة العشاء** :يتم تناول زبادي و خضروات وأسماك مع تناول الشاي طبقا لرغبة اللاعب.

يجب ملاحظة أنه في أيام التدريب الذي يكون فيها برامج التدريب الأساسي مركزا بصفة أساسية في محتويات هو شدته على فترة ما بعد العصر، ففي هذه الحالة يمكن إجراء بعض التعديلات في قائمة طعام الإفطار حيث

تتضمن المواد الغذائية التي تبقى في المعدة لفترة طويلة التي يكون منها اللحوم و غيرها، و بناءا على ذلك يجب تخفيف وجبة الغذاء التي تسبق التدريب الأساسي[1].

2-7-2- بعد التدريب الرياضي :

لا توجد وجبة غذائية محددة يتناولها الرياضي بعد التدريب الرياضي، بل يستطيع الرياضي أن يتناول ما يشتهيه من الطعام، ولكن يجب عدم الإسراف في تناوله أو الإكثار من الأطعمة الدهنية والأطعمة المولدة للغازات وخاصة إذا كان هناك منافسة في اليوم التالي .

فعلى الرغم من معرفة مدى الحاجة إلى تناول نسبة كبيرة من الكربوهيدرات وخاصة لممارسي الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل كبيرة، فإن اللاعبين الذين يشاركون في المباريات و عدائي المسافات القصيرة يفوتهم أن مخازن الجليكوجين في العضلات تفرغ بدرجة كبيرة أثناء التدريب الرياضي وأنه يجب عليه تعويض هذا النقص بسرعة[2].

---

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين.ـ **مرجع سابق**، 2009.ـ ص321، 326

[2] كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين.ـ **نفس المرجع**، 2009.ـ ص 334

الفترة	الغذاء	الكمية	البروتين بالجرام	الدهون بالجرام	الكربوهيدرات بالجرام
الصباح	القهوة–الشاي		–	–	–
	السكر	قطعتين	–	–	10
	اللبن منزوع القشدة	200 ملل	7	–	10
	خبز كامل	100 غرام	7	0،8	50
	زبدة	10غرام	–	4.1	–
	لحوم	50 غرام	10	11	1
	فاكهة	150 غرام	0.5	–	18
الظهيرة	سلطة أرز	150 غرام	3	–	30
	زيوت	15 غرام	–	15	–
	الدجاج	100 غرام	21	5	–
	فاصوليا خضراء	200 غرام	2	–	14
	زبدة	10 غرام	–	4.1	–
	جبنةالبقر الدانماركية	25 غرام	4.5	6.3	1
	موز (1)	120غرام	1.8	–	24
	خبز كامل	80 غرام	5.6	0.1	40
	عصير برتقال طازج	100 ملل	–	–	9
العصر	عصير فواكه	120ملل	–	–	12،5
	شريحة خبز بالتوابل	25 غرام	0.8	0.5	17
	شربة خضار	(1)	–	–	16
	جراتاندوفينوا	250 غرام	24.4	31.5	44
	سلاطة خضراء	(1)	–	–	–
	الزيوت	5 غرام	–	5	–
	فاكهة	150غرام	0.5	–	8
	خبز كامل	80 غرام	5.6	0.1	40
المجموع		–	93.70	83.45	344
السعرات الحرارية		–	375	751	1376

الجدول رقم (09) يمثل مكونات حصة غذائية يومية للتدريب (2500) سعرة حرارية[1].

[1] محمد محمد الحماحمي.- **مرجع سابق**، 2000.- ص 332

2-7-3- وجبة ما قبل المنافسة :

- يجب مراعاة ما يلي للاستفادة من وجبة ما قبل المنافسة
- تجنب الشعور بامتلاء المعدة بالطعام لذلك يفضل تناول الطعام قبل المنافسة بأربع ساعات تقريبا.
- بالنسبة للمشتركين في المنافسات التي تطول فترتها الزمنية عن 30 دقيقة .
- يجب أن يتناولوا وجبة تحتوي على 80-90% من الكربوهيدرات .
- بالنسبة للاعبي المنافسات التي تقل فترتها الزمنية عن 30 دقيقة يمكنهم تناول أي غذاء حسب ما تعودوا بشرط أن يكون هذا الغذاء سهل الهضم.
- يسبب الشعور بالقلق والخوف من المنافسة أحيانا اضطراب عملية الهضم، وفي هذه الحالة يجب أن يتناول هؤلاء اللاعبون وجبة خفيفة من الطعام الذي يثقون فيه ويرتاحون إليه من ناحية سهولة الهضم .
- لا يعتبر البروتين مصدرا أساسيا للطاقة خلال النشاط الرياضي ولا ينصح به كنوع من الغذاء قبل المنافسة بهدف إنتاج الطاقة[1].

2-7-4- التغذية أثناء المنافسات :

يجب أن تتبع التغذية أثناء المنافسات القواعد العامة بالإضافة إلى أنه يجب التوصية بأن تتسم الوجبات بارتفاع القيمة الغذائية وقلة الوزن وسهولة الهضم .

وإذا ما جرت المنافسة صباحا، يجب على الرياضي تناول إخطاره قبل ذلك بثلاث ساعات و نصف على أن لا يكون إخطار ثقيل (عسر الهضم)، يتميز بارتفاع قيمته الحيوية (السعرية) غني بالمواد الكربوهيدراتية وأملاح الفوسفات، وفيتامين (ج) ويوحي بالعصائر في نهاية الإخطار.

ما إذا ما جرت المنافسة مساءا، يجب أن يكون الغذاء قبل ذلك بثلاث ساعات ونصف إلى أربع ساعات، وأن تتصف الكمية بالقلة وكذالك القيمة الحيوية على خلاف العادة[2].

2-8- توصيات بقائمة الطعام يوم المسابقة (وفق فاسيليفا و آخرون):

2-8-1- في حالة مسابقات تتصف بأداء أحمال بدنية خلال فترة طويلة :

أولا: إذا ما جرت المسابقة خلال النصف الأول من النهار :

* **الوجبة الأولى : الإفطار** :قبل البداية بثلاث ساعات ونصف .

- خبز أبيض 150 غ .
- قطعة زبدة.
- بيضة مسلوقة بعض الشيء (النيئة).
- كوب من مرق لحم بقري .

---

[1] أبو العلاء أحمد عبد الفتاح.- **مرجع سابق**، 2000.- ص 25

[2] علي جلال الدين.- **مرجع سابق**، 2006.- ص 191

- شريحة لحم مشوي (150-200 غ) مع بعض البطاطس المقلية مع بازلاء خضراء.
- مادة نشوية منقوع (خشاف) فاكهة مجففة أو طازجة.

* **الوجبة الثانية :** قبل البداية مباشرة
- 100 غ كلوكوز.
- 200 غ فيتامين (ج).

* **الوجبة الثالثة :**
- مياه معدنية – شاي – فاكهة – جلوكوز أو سكر، 100 غرام.

* **الوجبة الرابعة:** العشاء
- خبز أبيض وأسمر، أسماك محفوظة سلاطة .
- حساء دجاج خفيف أو أنواع أخرى من الشوربة .
- دجاج مطهي، بازلاء خضراء، بطاطس، مهروس، جزر، خضروات، عصير نصف ليمونة، مربى فاكهة، فاكهة، ماء معدني.

* **الوجبة الخامسة :**وجبة العشاء
- خبز أبيض وأسمر.
- قطعة زبدة.
- سمك طازج بالبطاطس، سلطة خضروات .
- معجنات باللحم أو الجبن لبن حمضي .
- منقوع (خشاف) فاكهة.

* **الوجبة السادسة :** قبل الذهاب إلى الفراش.
- اللبن المتخثر- الذائب .

ثانيا: إذا ما جرت المسابقة خلال النصف الثاني من النهار:

* **الوجبة الأولى:** الإخطار في الصباح الباكر:
- خبز أبيض، قطعة زبدة، جبن، شريحة لحم بالعظم مع البطاطس مهروس، سلاطة، مشروب ساخن، كاكاو أو قهوة مع (3-4 قطع سكر).
- فاكهة (يوسفي، البرتقال، تفاح، موز).

* **الوجبة الثانية :** قبل البداية بثلاث ساعات ونصف :
- خبز أبيض 150 غ – قطعة زبد – بيضة مسلوقة بعض الشيء (نية) – كوب كبير مرق لحم بقري – قطعة لحم مشوي (150-200 غ) مع بعض البطاطس المقلية، والبازلاء الخضراء، منقوع (خشاف) فاكهة طازجة أو جافة ، كوب ماء بالسكر (6-8) قطع سكر، كوب ماء مع نصف ليمونة .

* **الوجبة الثالثة :** قبل البداية مباشرة
- 100 غ غلوكوز – 200غ ميلغ فيتامين (ج).

* **الوجبة الرابعة:** في موقع المتسابقة ، بعد النهاية:

– ماء معدني، فاكهة، جلوكوز أو سكر (100 غرام)

* **الوجبة الخامسة:** وجبة المساء .

– خبز أبيض أو أسمر – قطعة زبد – سلاطة خضراء – دجاج مطبوخ – بازلاء – خضروات – بطاطس – مهروس– صلصة بيضاء– عصير ليمون .

* **الوجبة السادسة:** قبل الذهاب إلى الفراش :

لبن حامض – رائب (متخثر)

ملحوظة : تتشكل الوجبات الغذائية حسب المناطق الجغرافية والظروف المناخية والعادات السائدة[1].

2-9- التغذية و كرة اليد :

يحتاج لاعب كرة اليد 68 سعرة حرارية لكل كيلوغرام من وزنه، بإجمالي قدره 5600 سعرة حرارية يوميا، وذلك لتعويض ما يبذله من جهد بدني عالي في التدريب و المباريات و حيث تساهم التغذية السليمة في الإقلال من التعرض للإرهاق وإصابات الجهاز العضلي كما تعطي اللاعب أقصى طاقة ممكنة على شكل أداء عالي المستوى في الملعب، ويمكن تقسيم التغذية اللازمة للاعب في كرة اليد أسبوع ما قبل المباراة إلى مرحلتين هما :

2-9-1- مرحلة الثلاثة أيام الأولى من الأسبوع ما قبل المباراة : وفيها يجب مراعاة ما يلي :

1- زيادة كمية البروتينات خاصة البروتينات الحيوانية.

2- زيادة كمية الدهون في الطعام.

3- الإقلال النسبي من السكريات (الكربوهيدرات).

4- كميات متوسطة من السوائل.

2-9-2- مرحلة الثلاثة أيام ما قبل المباراة :

ويمكن أن نسميها مرحلة التركيز السكري أو الجلوكوزي وفيها يتم تخزين أكبر قدر ممكن من السكر والجلوكوز في الجسم اللاعب لزيادة كفاءة العمليات الكيميائية الحيوية اللاهوائية والتي تتم فور بذل اللاعب المجهود البدني فيحدث ما يلي :

1- الإقلال نسبيا من البروتينات .

2- زيادة تكثيف كمية السكريات (الكربوهيدرات).

3- الإقلال من الدهون .

3- زيادة كبيرة في كمية السوائل (لتعويض ما يفقد أثناء المجهود الرياضي للمباراة).

[1] علي جلال الدين.- **مرجع سابق**، 2006.-ص 192، 196

2-9-3- تغذية لاعب كرة اليد يوم المباراة :

يراعى في تغذية لاعب كرة اليد عامة يوم المباراة ما يلي:

1- أن يكون أخر وجبة غذائية قبل المباراة بنحو ساعتين ونصف على الأقل حتى يتم هضمها والاستفادة منها وإلا فإن الهضم وعملياته الفسيولوجية سيتم أثناء المباراة نفسها وهنا يبذل الجسم طاقته الحيوية في تلك العمليات الهضمية فيستفيد جزءا من الطاقة مما كان مفروض أن يبذل في المباراة والمجهود العضلي لها فقط أي أن الهضم هنا وعملياته الفيسيولوجية تتم على حساب المباراة وخصماً من مجهود اللاعب فيها .

2- يلزم إمداد كرة اليد قبل المباراة وفيما بين الشوطين بأغذية سريعة ومباشرة ننصح هنا بتقديم (كوب عصير أو كوب شاي أو قهوة دافئ في نفس درجة حرارة الجسم ليسهل امتصاصه بالإضافة إلى 80 سكر جلوكوز وقليل من الليمون بالإضافة لقرص ملح).

ويستخدم عصير الفواكه لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات خاصة فيتامين ج، والقهوة والشاي لتنبيه الجهاز العصبي للاعب وسكر الجلوكوز لإضافة طاقة فورية نتيجة لامتصاصه السريع ودخوله المباشر في تمثيل الغذائي للدم والعضلات، أما أقراص الملح فهي لتعويض ما سينفد من أملاح من العرق أثناء المباراة ولا يفضل المحاليل المثلجة الساخنة جدا حيث سترهق أجهزة الجسم الفيسيولوجية في معادلتها أولا وتخفيض أو زيادة درجة حرارتها التماثل درجة حرارة الجسم قبل أن يتم امتصاصها، ويفضل تناول ما سبق كما ذكرنا ما بين الأشواط أو قبل المباراة بنصف ساعة تقريبا.

3- مراعات تنوع مصادر الغذاء وملاءمتها للمزاج الشخصي للاعب :

يجب مراعاة تنوع مصادر الغذاء لتساهم في أن يتقبلها الاعب وأن تكون من الأكلات المطلوبة لديه ولا مانع من بعض الأكلات الشعبية المحتوية على عناصر التغذية من (كربوهيدرات والبروتينات ودهون وأملاح وفيتامينات وسوائل) فنجد مثلا أن أطباق الكشري في مصر والكبسة في المملكة العربية السعودية والكسكسي في المغرب العربي (في تونس والجزائر والمملكة المغربية) يمكن الاعتماد عليها لتصبح عنصر أساسيا في تغذية اللاعبين بتلك البلدان و ذلك بإضافة الخضروات في السلطة و الفواكه.

4- زيادة نسبة الخضروات والفواكه يوم المباراة :

وذلك نضرا لسهولة هضمها ولاحتوائها على كمية كبيرة من الفيتامينات .

5- يمنع تناول البصل والثوم في غداء يوم المباراة : لما تسببه من غازات وعسر هضم يؤثر على مستوى أداء اللاعب .

6- يمنع الأسماك المجففة والمملحة (الرنجة – الأنشوجة – الفسيخ – السردين –الملوحة ....) لما يسبب من عطش مستمر وإجهاد للجهاز البولي للاعب.

7- الإقلال النسبي من المشروبات المنبهة للجهاز العصبي (الشاي – القهوة –الكولا)[1].

[1] أسامة رياض.ـ **الطب الرياضي وكرة اليد.**ـ ط1.ـ القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999.ـ ص 149، 152

نوع النشاط الرياضي	الأطعمة المقترح تقديمها
كرة اليد	يجب أن تتميز الأطعمة المقدمة لهذه الأنشطة الرياضية بإزدياد نسبة السعرات الحرارية من 4400 إلى 4700 سعر حراري ، و تكون كمية المواد الكربوهيدراتية من 650جرام إلى 170 جرام ، و أن يحتوي الطعام على مصادر حيوانية عالية، و أن يكون غنيا بالفوسفور كالحم و الكبدة و المخ و الجبن و البض و الألبان علاوة على كمية من الدهون من 120 جرام إلى 130 جرام و فيتامينات ب ،ج .

الجدول رقم (10) يمثل الأطعمة المقترحة لممارسي رياضة كرة اليد[1].

2-9-4- الشروط الواجب توافرها في الوجبة التي تقدم للرياضيين بعد المنافسة :

هنا يمكن القول أن هناك شروط أساسية في الوجبة الغذائية التي تقدم للرياضي بعد إنهاء المنافسة:

- أن تكون الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة محتوية على العناصر الرئيسية من المواد الغذائية، وبكميات مناسبة.
- أن تساعد الوجبة التي للرياضي بعد المنافسة على تعويض النقص في السوائل والأملاح المعدنية، والفيتامينات التي يحتاجها الرياضي.
- يجب أن لا يتم تناول المواد الغذائية مباشرة بعد أداء التدريب البدني أو الاشتراك في منافسة ذو الحمل المرتفع الشدة، ولكن يجب أن يتم ذلك بعد مرور فترة زمنية من 2 دقيقة إلى 30 دقيقة حتى يهدئ الجهاز العصبي

والدوري خلال هذه الفترة و يتم الإفراز الطبيعي للعصارات الهضمية[2].

2-9-5- أمثلة لبعض الوجبات الغذائية التي تلي انتهاء المنافسة:

المثال الأول للوجبة :

- شوبة خضراء مضاف إليها الملح، حبوب مطبوخة في الماء (مسلوق) مع إضافة الزبدة أو الجبن المبشور إليها وسلاطة خضراء بالإضافة إلى عدد (1) بيض، فاكهة طازجة، بعض الفواكه الجافة، عدد(2) شريحة من الخبز الكامل المحمص، أو عدد (2) قطعة من البسكوت، 250 ملل من البن النصف الدسم .

المثال الثاني للوجبة :

شوربة خضروات مضاف إليها الملح أو شوربة مكرونة الشعرية، أرز، أو فطيرة مع إضافة الزبدة وسلاطة خضراء، زبادي أو جبن أبيض حلو، فاكهة طازجة.

---

[1] كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون.- **مرجع سابق**، 2009.- ص 309

[2] بريقع محمد جابر، وآخرون.- **المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي**.- منشأة العارف: الإسكندرية، 2005.- ص 193

أما عن التغذية في اليوم التالي للمنافسة، فإن ذلك يتوقف على العديد من العوامل أو المتغيرات التي من أهمها نوع الرياضة أو المسابقات، شدة وزمن المجهود البدني أو العضلي المبذول في المنافسة[1].

2-10- إرشادات عامة عن تغذية الرياضيين:

- الاهتمام بزيادة الفيتامينات والأملاح المعدنية أثناء فترات التدريب الأساسية للوقاية من نقص أي منهما أثناء عمليات التمثيل الغذائي.
- يراعي عدم إعطاء جرعات كبيرة من الفيتامينات وخاصة ما يذوب منها في الدهون، حيث إن ذلك يمكن أن يزيد من مستوى المواد السامة بالجسم إذا أعطي اللاعب بكميات كبيرة ولفترة طويلة.
- يجب أن تكون كميات لفيتامينات والأملاح المعدنية مرتفعة بالنسبة لفيتامين (ب) المركب وفيتامين (ج) مع الاهتمام بأملاح الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور واليود والزنك .
- يجب أن يتناول اللاعب اللبن ومشتقاته بمقدار 3-4 أكواب يوميا .
- يتناول اللاعب اللحم الأحمر من 170 -280 غرام يوميا بالإضافة إلى الأسماك والكبد.
- يفضل تناول الفواكه الطازجة وعصيرها في شكله الطبيعي 6 مرات يوميا عن الحلويات ذات السكر .
- تناول الخضروات الخضراء والصفراء ثلاث مرات يوميا.
- يتناول اللاعب من 4-6 أكواب ماء يوميا [2].

[1] محمد محمد الحماحمي.- **مرجع سابق**، 2000.- ص 422

[2] أبو العلا أحمد عبد الفتاح.- **مرجع سابق**، 2000.- ص24، 25

خلاصة:

إن أهم ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أهمية التغذية للرياضيين في مرحلة التدريب وذلك لأن تلك المرحلة تشكل الجزء الرئيسي في إعداد المنافسات ولذا فإن الغذاء المتكامل والمتوازن يعد ضروريا لتوفير الطاقة للمتدربين وتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لمواجهة الأعباء البدنية المترتبة عن مزاولتهم للتدريبات اليومية التي تؤهلهم للمشاركة في المنافسات من خلال إتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي.

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث في موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون هي نفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر (غير الرياضي) مع مراعاة أن تكون مكمّلة لأعبائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة النشاط البدني، وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب والمنافسات وما بعد المنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس وشدّة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين.

ولذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الوضع في الاعتبار أن اختلاف نسب مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة بهم.

تمهيد:

إن البحث العلمي هو الوسيلة التي نحصل بها على المعارف العلمية وهو وسيلة للدراسة يمكن بواسطتها الوصول إلى حل لمشكلة محددة وذلك عن طريق النقد الشامل والدقيق لجميع الشواهد والأدلة التي يمكن التحقق منها والتي تتصل بهذه المشكلة وستخدم البحث في حل المشكلة المرتبطة بموضوع البحث.

فلكل دراسة جانب نظري وتطبيقي ومن خلال هذا الفصل سنقوم بتقديم الخطوات المتعلقة بالجانب الميداني وذلك من خلال تقديم مناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالأسئلة التي شملت عينة اللاعبين والتي تمحورت أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ونقوم بوضع الأسئلة التي تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها وفي الأخير نختمها ببعض الاستنتاجات ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات المطروحة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية ميدانية بهدف ضبط متغيرات بحثنا والتأكد من مجتمع بحثنا وعينته، والتأكد من المعلومات الميدانية التي نحن بصدد معالجتها.

مع العلم أن دراستنا الاستطلاعية كانت مسبوقة برؤية ميدانية شخصية بحكم ممارستنا لكرة اليد.

2- المنهج المتبع:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه[1]. المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي، وهذا الأخير يعتمد على الوصف الدقيق للظواهر من خلال جمع الحقائق والبيانات الكمية والكيفية عن الظاهرة المحددة، وتفسير الحقائق تفسيرا كافيا بإتباع الخطوات العلمية، وهي أهمية الحاجة إلى حل المشكلة، وصياغة الأهداف ووضع الفروض، واختيار عينة البحث المناسبة وأساليب جمع البيانات وإعدادها وتقنينها وتصنيفها، ووصف النتائج وتحليلها وتفسيرها في عبارات واضحة ومحددة ومحاولة استخلاص تعميمات تؤدي إلى تقدم المعرفة، ووضع الحلول المناسبة للمشكلة المطروحة[2].

وفي المنهج الوصفي تكون أهداف الدراسة[3]:

- معرفة الاتجاهات الكامنة في البيانات بهدف الوصول إلى تعميمات تمكننا من التنبؤ بها في المستقبل.
- معرفة ارتباط متغير بمتغير آخر.
- معرفة النزعة المركزية والانحرافات في البيانات.

3- تحديد متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث،أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا،أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

---

[1] رشيد زرواتي.- **تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**.- ط1.- بيروت، دار الطليعة: 2002.- ص119.

[2] فاطم عوض صبر وميرفت علي خفاجة.- **أسس مبادئ البحث العلمي**.-ط1.-مصر، مكتبة ومطبعة الاشاع الفنية: 2002.- ص 88.

[3] فوزي غرايبة وآخرون.- **أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية**.- ط3.- الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع: 2002.- ص 33.

3-1 المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

3-1-1- المتغير المستقل:

وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات، ماعدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر، في دراستنا المتغير المستقل هو التغذية.

3-1-2- المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه، فالمتغير التابع هو النتيجة التي يؤثر عليها المتغير المستقل، في دراستنا المتغير التابع هو لاعبو كرة اليد[1].

4- مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات ولكي يكون البحث قابلا ومقبولا للانجاز لابد من تعريف مجتمع الذي نريد فحصه وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع[2].

منذ البداية يتعين على الباحث أن يوضح هدفه ويحدد بالضبط نوع الدراسة والأفراد الذين تشملهم ومن لا تشملهم حتى تكون الصورة واضحة في الذهن[3].

ومجتمع بحثنا تضمن لاعبي كرة اليد.

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع وكان اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية.

وشملت عينة بحثنا لاعبي أكابر أندية كرة اليد للرابطة الجهوية الأولى بالجزائر، ضمت ولايتي البويرة وتيزي وزو.

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لضيق الوقت، وبعض صعوبات البحث الأخرى.

---

[1] عطاء الله أحمد، بوداود عبد اليمين.- **المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية**.- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009.- ص ص 139، 141.

[2] موريس أنجرس، ت- بوزيد صحرواي وآخرون.- **منهجية البحث في العلوم الإنسانية**.- ط2.- الجزائر، دار القصبة للنشر: 2004.- ص 298.

[3] عمار بوحوش.- **دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية**.- الجزائر، موفم للنشر والتزيع: 2002.- ص 45

6- مجالات البحث:

6-1- المجال البشري:

خمسة أندية لكرة اليد ضمت ستة وخمسون لاعب.

- تسعة لاعبين من فريق أولمبي مدينة البويرة (OMB).
- أربعة عشر لاعب من فريق الجمعية الرياضية لبلدية قاديرية (DRBK).
- أربعة عشر لاعب من فريق الأخضرية(ESL).
- عشرة لاعبين من فريق مولودية البويرة (MHB) .
- تسعة لاعب من فريق بلدية تيقزيرت.(CLT)

6-2- المجال الزمني:

أنجز هذا البحث في الفترة المتراوحة ما بين شهر نوفمبر 2012 إلى غاية شهر ماي 2013، ففي الفترة المتراوحة ما بين شهر نوفمبر إلى غاية شهر أفريل.

وفي الفترة المتبقية تم خلالها توزيع الاستبيان واسترجاعه وتحليل البيانات الواردة فيه وتفسيرها (الجانب التطبيقي للبحث).

6-3- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على بعض أندية كرة اليد لولايتي البويرة وتيزي وزو.

7- أدوات البحث:

7-1- الاستبيان:

لقد لجأنا في بحثنا إلى استعمال الاستبيان كأداة من أدوات البحث العلمي من أجل تقصي الحقائق.

يعتبر الاستبيان أو الاستقصاء أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ويقدم الاستبيان بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان ولهذا الأخير عدة أشكال[1]:

7-1-1- الأسئلة المغلقة:

هي التي يطلب من المفحوص اختيار الإجابة الصحيحة من مجموعة من الإجابات مثل نعم، لا، كثير قليلا، صح خطأ، ويساعد هذا النوع من الاستبيان الباحث في الحصول على معلومات وبيانات أكثر مما يساعده على معرفة العوامل والدوافع والأسباب ولكن لهذا الشكل ميزة واضحة وهي سهولة إجابة أسئلته حيث لا يتطلب ذلك وقتا طويلا من المفحوص أو لا يطلب من المفحوص أن يكتب شيئا من عنده.

[1] بوداود عبد اليمين.- **مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي**.- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2010.- ص 60-61.

7-1-3- الأسئلة المغلقة المفتوحة:

يتكون هذا الشكل من أسئلة مغلقة يطلب من المفحوصين اختيار الإجابة المناسبة لها وأسئلة مفتوحة تعطيه الحرية في الإجابة، هذا النوع من الاستبيان يساعد في الحصول على معلومات دقيقة وكافية.

7-2- كيفية تفريغ الاستبيان:

لقد تم تكوين الاستبيان المخصص لهذه الدراسة من 20 سؤال مقسمة إلى ثلاثة محاور وهي تعكس الفرضيات الجزئية في هذا البحث وهي على النحو التالي:

المحور الأول: يشمل الأسئلة من1 إلى7.

المحور الثاني: يشمل الأسئلة من 8 إلى 14.

المحور الثالث: يشمل الأسئلة من 15 إلى 20.

قمنا يجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

8- الأسس العلمية للأداة:

8-1 الصدق:

من أجل التأكد من صدق المحتوى، تم عرض الاستبيان على المحكمين من أجل التأكد من صدق فقراته ومدى تجسيدها للمحاور التي تضمناها الفرضيات الجزئية، وعلى ضوء الملاحظات المقدمة من طرف الأساتذة تم تصحيح وتعديل بعض الفقرات وإضافة فقرات أخرى من أجل الوصول إلى الاستبيان في صورته الحالية.

9- التقنية الإحصائية المستعملة:

- **النسبة المئوية:** بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

طريقة حسابها:

ع ——> 100%

ت——> س

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

حيث أن:

ع: عدد العينة.

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية

- اختبار كاي تربيع (كا^2):

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها، من خلال الاستبيان وهي كما يلي[1]:

$$\text{كـــا}^2 = \frac{\text{مـــج (ت ح- ت ن)}^2}{\text{ت ن}}$$

درجة الخطأ المعياري (α = 0.05)

درجة الحرية (r-1) حيث (r) تمثل عدد الفئات

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "ياتس":

$$\text{كـــا}^2 = \frac{\text{مـــج (ت ح – ت ن -0.5)}^2}{\text{ت ن}}$$

يمثل كـــا^2: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\text{ت ن} = \frac{\text{ن}}{\text{و}}$$

ن: العدد الكلي لأفراد العينة

و: يمثل عدد الاختبارات الموضوعة للأسئلة

[1] – عبد علين صيف السامرائي.ـ **طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية**".- بدون طبعة؛ جامعة بغداد، العراق: 1997.- ص 75.

خلاصة:

لمنهجية البحث العلمي وإجراءاته الميدانية أهمية كبيرة لنجاح أي بحث علمي، بشرط أن يتميز هذا الأخير بالتنظيم الدقيق بهدف الوصول إلى معلومات و نتائج دقيقة، بالإضافة لاختيار منهج البحث الملائم والطريقة الإحصائية الصحيحة و السليمة وتطبيقها على عينة البحث المناسبة ثم تعميمها على مجالات البحث كلها لتحقيق الهدف المنشود.

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا.

وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة.

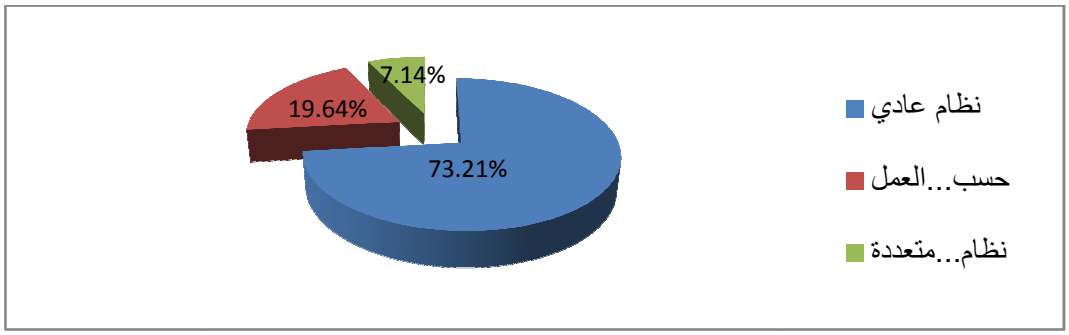
السؤال الأول: ما هو نظام الوجبات الذي تتبعه؟

الغرض من السؤال:معرفة نظام الوجبات الذي يتبعه اللاعبون يوميا.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نظام عادي (فطور، غذاء، عشاء)	41	%73.21	41,40	5.99	0.05	2	دال
حسب ظروف الدراسة أو العمل	11	%19.64					
نظام يعتمد على وجبات صغيرة ومتعددة	4	%7.14					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (11): يوضح نظام الوجبات الذي يتبعه اللاعبون.



الشكل (02):تمثيل نسبي للجدول رقم (11).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية2، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة73,21% يتبعون في وجباتهم اليومية نظام عادي (فطور.غداء.عشاء), ونسبة 19.64% يتناولون غذائهم حسب ظروف الدراسة أو العمل,و7,14%يعتمدون على وجبات صغيرة ومتعددة.

الاستنتاج: نستنتج أن معظم اللاعبين يعتمدون على النظام العادي المتبع من طرف جميع الناس دون تخصيص برامج غذائية خاصة باللاعبين.

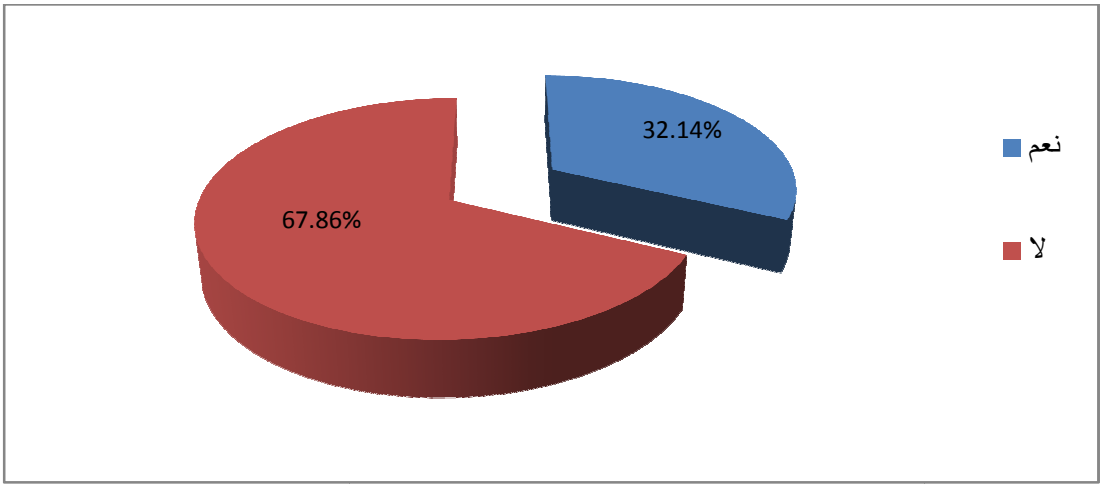
السؤال الثاني: هل تعتمد على نظام غذائي معين؟

الغرض من السؤال: تحديد ما إذا كان اللاعبون يتبعون نظام غذائي من عدمه

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	18	%32.14	7.14	3,84	0,05	1	دال
لا	38	%67.86					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (12): يبين مدى إتباع اللاعبين لنظام غذائي معين.



الشكل (03):تمثيل نسبي للجدول رقم (12)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1،ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 32,14% من أفراد العينة يتبعون نظام غذائي معين,و نسبة 67,86% من أفراد العينة لا يتبعون أي نظام غذائي.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن عدد كبير من اللاعبين لا يولون اهتمام ولا يتبعون أي نظام غذائي,في المقابل هناك لاعبين يدركون أهمية النظام الغذائي ويتبعونه.

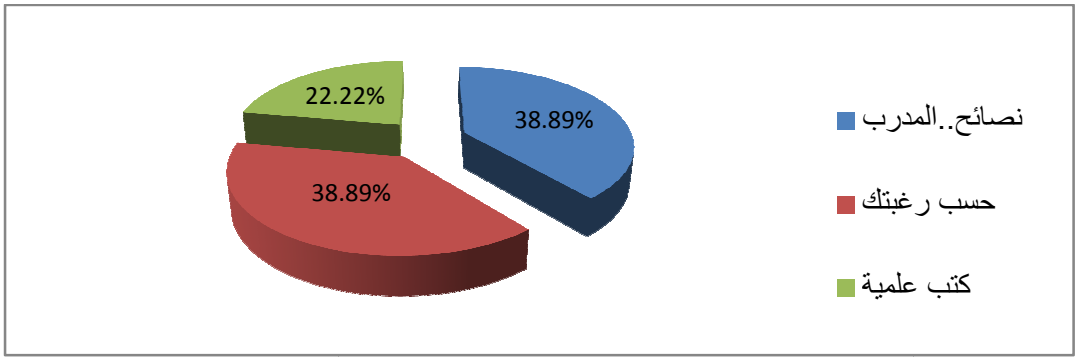
.إذا كانت الإجابة بنعم,هل تعتمد على:

الغرض من السؤال: معرفة الطرق التي يعتمد عليها اللاعبون في اتباع النظام الغذائي المناسب.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نصائح وإرشادات المدرب	7	%38,89	1	5,99	0,05	2	غير دال
حسب رغبتك	7	%38,89					
دليل التغذية الصحية (كتب علمية)	4	%22,22					
المجموع	18	%100					

الجدول رقم (13): يمثل الطرق التي يعتمد عليها اللاعبون في اتباع النظام الغذائي المناسب.



الشكل (04): تمثيل نسبي للجدول رقم (13)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أقل من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0.05، و بدرجة حرية 2، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و الاختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يظهر هذا الاختلاف في كون نسبة38.89%من مجموع العينة يعتمدون على نصائح و إرشادات المدرب، ونجد نسبة 38.89% أيضا يعتمدون على رغبتهم، في حين نسبة 22.22% يعتمدون على دليل التغذية الصحية(كتب علمية).

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم أفراد العينة يعتمدون على نصائح و إرشادات المدرب، و دليل التغذية الصحية في إتباع النظام الغذائي المناسب.

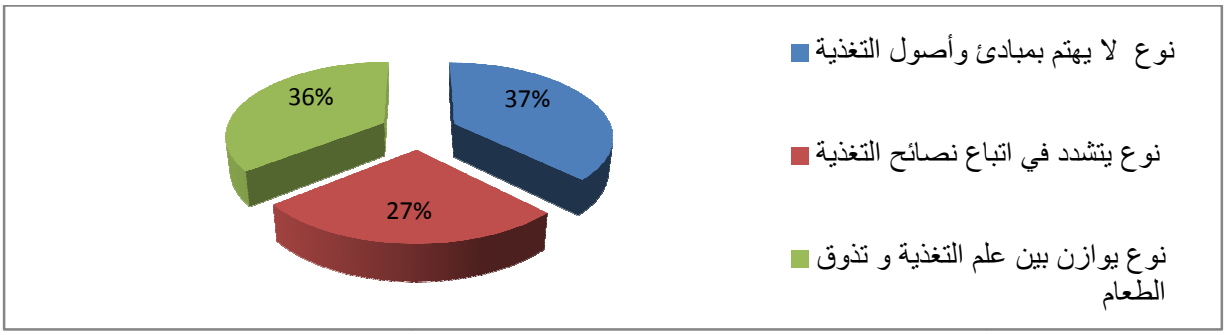
السؤال الثالث: قسم علماء التغذية الرياضيين إلى ثلاث فئات,حدد الفئة التي تنتمي إليها؟

الغرض من السؤال:معرفة الفئة التي ينتمي إليها اللاعبون.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نوع لا يهتم بمبادئ وأصول التغذية	22	%37.5	1,85	3,84	0,05	2	غير دال
نوع يتشدد في إتباع نصائح التغذية	14	%26.78					
نوع يوازن بين علم التغذية وتذوق الطعام	20	%35.71					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (14): يمثل نوع الفئة التي ينتمي إليها اللاعبين



الشكل (05):تمثيل نسبي للجدول رقم(14).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أقل من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة الحرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و الاختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يظهر هذا الاختلاف في كون نسبة 37.5%ينتمون إلى النوع الذي لا يهتم بمبادئ وأصول التغذية، أما نسبة 35.71% فينتمون إلى النوع الذي يتشدد في اتباع نصائح التغذية، في حين نسبة 26.78% ينتمون إلى النوع الذي يوازن بين علم التغذية و تذوق الطعام.

الاستنتاج: نستنتج أغلبية اللاعبين ينتمون إلى الفئة التي لا تهتم بمبادئ وأصول التغذية.

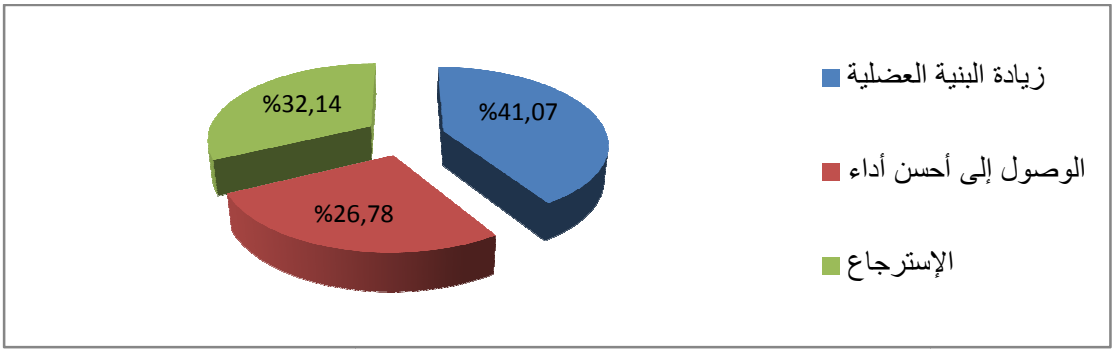
السؤال الرابع: ما هو هدفك من التغذية؟

الغرض من السؤال:معرفة الهدف من التغذية.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
زيادة البنية العضلية	23	%41,07	1,16	5,99	0,05	2	غير دال
الوصول إلى أحسن مستوى	15	%26,78					
الاسترجاع	18	%32,14					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (15): يمثل الهدف من التغذية.



الشكل (06): تمثيل نسبي للجدول رقم (15).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن كا^2 المحسوبة أقل من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة الحرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والاختلاف بين الإجابات راجع لعامل الصدفة، ويظهر هذا الاختلاف في كون نسبة 41.07% يرون الهدف من التغذية هو زيادة البنية العضلية، بينما نسبة 32.14 % يرون أن الهدف من التغذية هو الاسترجاع، ونسبة 26.78% يرون أن الوصول إلى أحسن مستوى هو الهدف من التغذية.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن اللاعبين لا يفرقون بين أهداف التغذية.

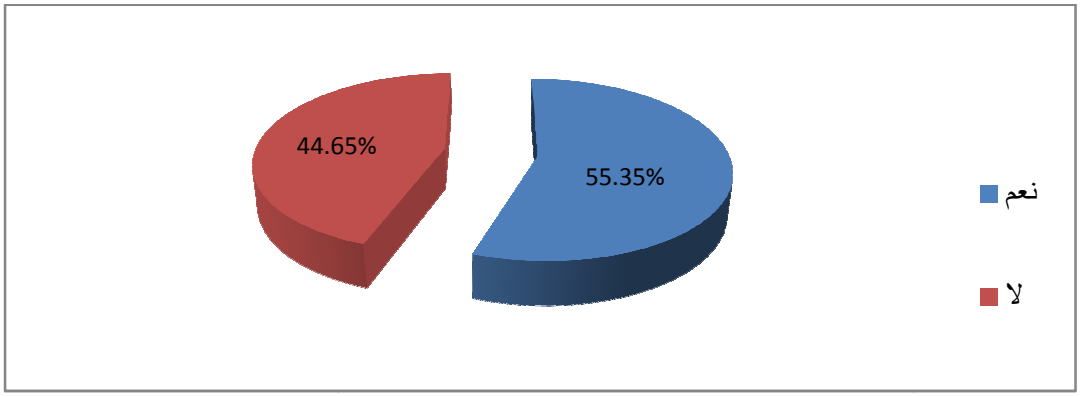
السؤال الخامس: هل تهتم بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يولون اهتماما لانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	31	%55.35	0,64	3.84	0.05	1	غير دال
لا	25	%44.65					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (16): يمثل مدى اهتمام اللاعبين بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية.



الشكل رقم (07): تمثيل نسبي للجدول رقم (16).

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن كا^2 المحسوبة أقل من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة الحرية1،ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج و الاختلاف بين الإجابات راجع لعامل الصدفة، حيث يظهر هذا الاختلاف في كون نسبة 55.35% يولون اهتماما لانتظام مواعيد تناولهم للوجبات الغذائية، بينما نسبة 44.65% لا يولون اهتماما لذلك.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب اللاعبين يولون اهتماما لانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية.

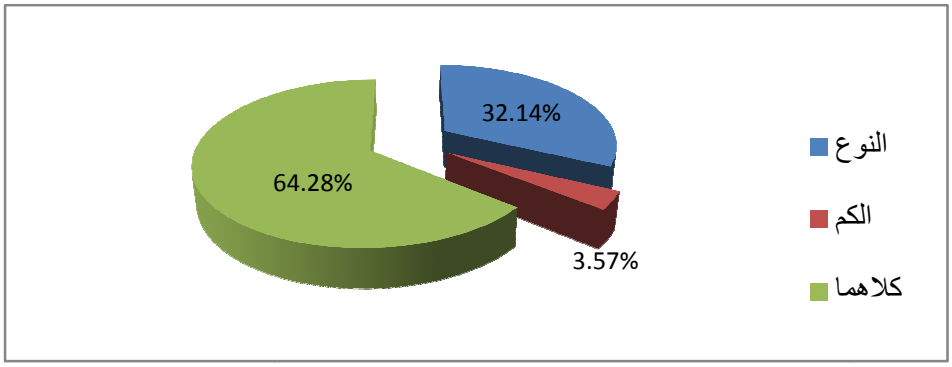
السؤال السادس: هل التغذية الصحية السليمة تكون حسب؟

الغرض من السؤال: معرفة أساس التغذية الصحية السليمة.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
النوع	18	%32.14	30,99	5,99	0,05	2	دال
الكم	2	%3.57					
كلاهما	36	%64.28					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (17): يمثل أساس التغذية الصحية السليمة.



الشكل رقم (08): تمثيل نسبي للجدول رقم (17)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 2، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 64.28% من عينة البحث يرون أن التغذية السليمة تكون حسب النوع والكم معا، و نسبة 32.14% يرون أن التغذية السليمة تكون حسب النوع، بينما نسبة 3.57% يرونها حسب الكم.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أساس التغذية الصحية و السليمة يكمن في النوع و الكم معا.

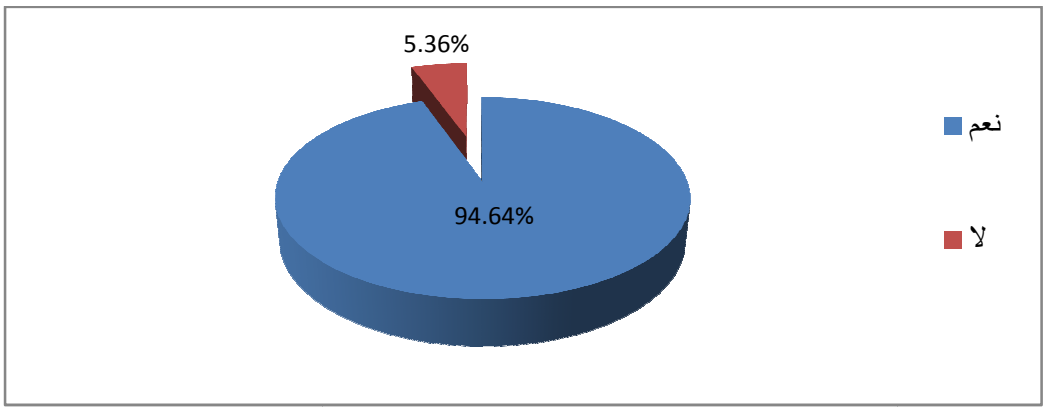
السؤال السابع: هل هناك فرق بين التغذية أثناء الراحة وعند القيام بنشاط بدني؟

الغرض من السؤال:معرفة ما إذا كان اللاعبون يدركون الفرق بين التغذية أثناء الراحة و عند القيام بنشاط بدني.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 مجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	53	%94.64	44,64	3,84	0.05	1	دال
لا	3	%5.36					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (18): يمثل مدى إدراك اللاعبين للفرق الكامن بين التغذية أثناء الراحة و النشاط البدني.



الشكل رقم (09): تمثيل نسبي للجدول رقم (18).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1،ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 94.64% من عينة البحث يدركون أنه هناك فرق بين التغذية أثناء الراحة وعند القيام بنشاط بدني، أما نسبة 5,36% فلا يدركون هذا الفرق.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم اللاعبين يدركون الفرق بين التغذية أثناء الراحة و عند القيام بنشاط بدني.

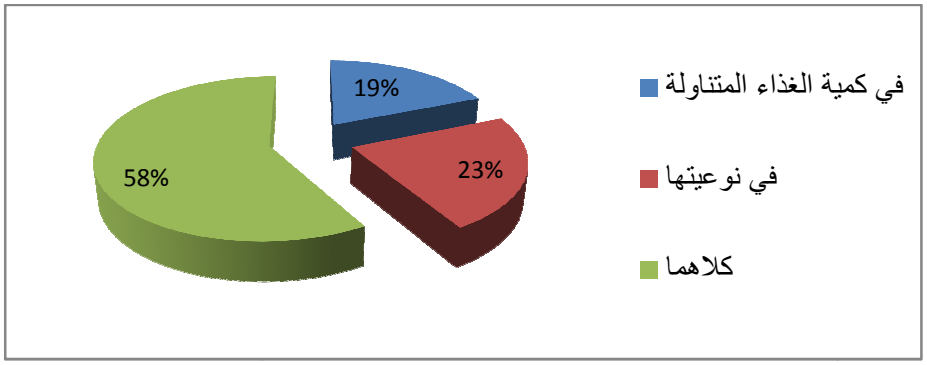
إذا كانت الإجابة بنعم,أين يكمن هذا الاختلاف؟

الغرض من السؤال: معرفة أين يكمن الاختلاف بين التغذية أثناء الراحة و النشاط البدني.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	%النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 مجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
في كمية الغذاء المتناولة	10	%18,86	15.21	5,99	0,05	2	دال
في نوعيتها	12	%22,64					
كلاهما	31	%58,49					
المجموع	53	%100					

الجدول رقم (19): يمثل الاختلاف بين التغذية أثناء الراحة و النشاط البدني.



الشكل رقم (10): تمثيل نسبي للجدول رقم (19).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 58.49% يرون أن الاختلاف يكمن في كمية الغذاء المتناولة و نوعيتها، و نسبة 22.64% يرون أن الاختلاف يكمن في نوعية الغذاء، في حين نسبة 18.86% يرون الاختلاف في كمية الغذاء المتناولة.

الاستنتاج:

نستنتج أن الاختلاف بين التغذية أثناء الراحة وعند النشاط البدني يكمن في كمية الغذاء المتناولة وأيضا في نوعيتها.

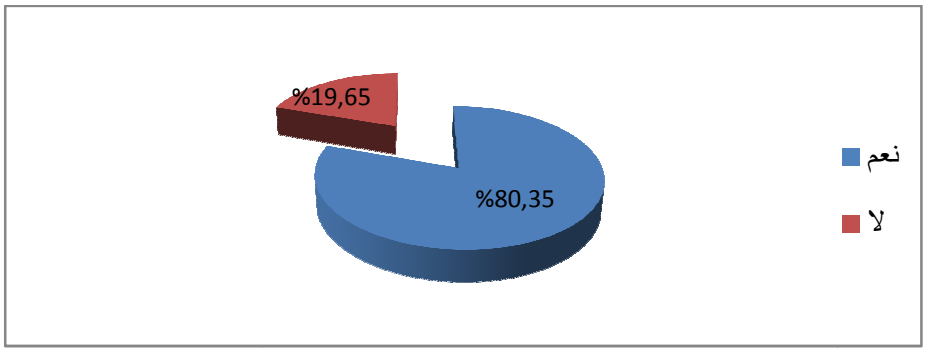
السؤال الثامن: هل تحس بتأثير سلبي أثناء التدريب أو المنافسة يكون سببه الطعام؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعبين يحسون بتأثير سلبي سببه الطعام أثناء التدريب والمنافسة .

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	45	%80.35	20,64	3,84	0,05	1	دال
لا	11	%19.65					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (20): يبين مدى التأثير الذي يحدثه الطعام أثناء التدريب أو المنافسة .



الشكل (11) : تمثيل نسبي للجدول رقم (20).

تحليل و مناقشة النتائج :من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 80,35% من أفراد العينة الذين يحسون بتأثير سلبي يكون سببه الطعام أثناء التدريب و المنافسة و نسبة 19,65% من أفراد العينة الذين لا يحسون بهذا التأثير .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن التأثير السلبي عند اللاعبين سببه الطعام أثناء التدريب و المنافسة .

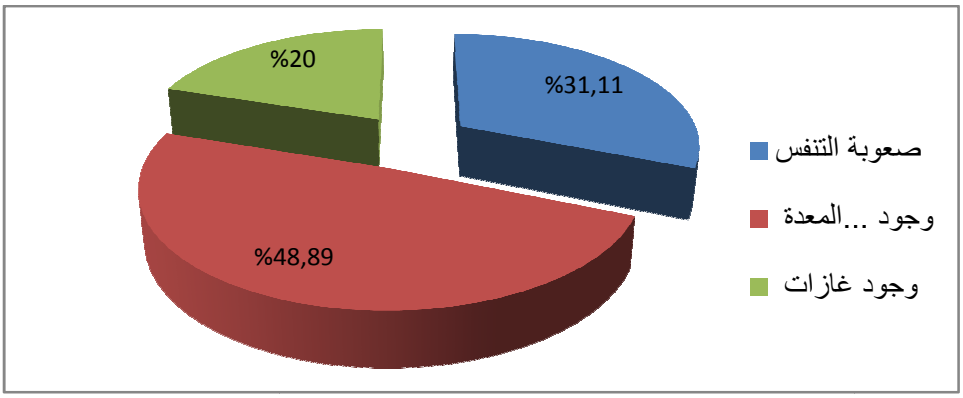
إذا كانت الإجابة بنعم, ما هي هذه التأثيرات ؟

الغرض من السؤال:معرفة هذه التأثيرات

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 مجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
صعوبة في التنفس	14	%31,11	5.73	5,99	0,05	2	غير دال
وجود آلام في المعدة	22	%48,89					
وجود غازات	9	%20					
المجموع	45	%100					

الجدول رقم (21):يبين المسببات التي تحدث التأثيرات لدى اللاعبين



الشكل (12) : تمثيل نسبي للجدول رقم (21) .

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أقل من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0.05، و بدرجة حرية 2، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و الاختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يظهر هذا الاختلاف في كون نسبة31,11% من مجموع العينة يظهر عندهم التأثير السلبي للطعام على شكل صعوبة في التنفس ، ونجد نسبة 48,89% يظهر عندهم التأثير السلبي للطعام على شكل ألام في المعدة ، في حين نسبة 20% يظهر عندهم التأثير السلبي للطعام على شكل غازات .

الإستنتاج : نستنتج مما سبق أن التأثير السلبي للطعام يظهر على شكل ألام للمعدة .

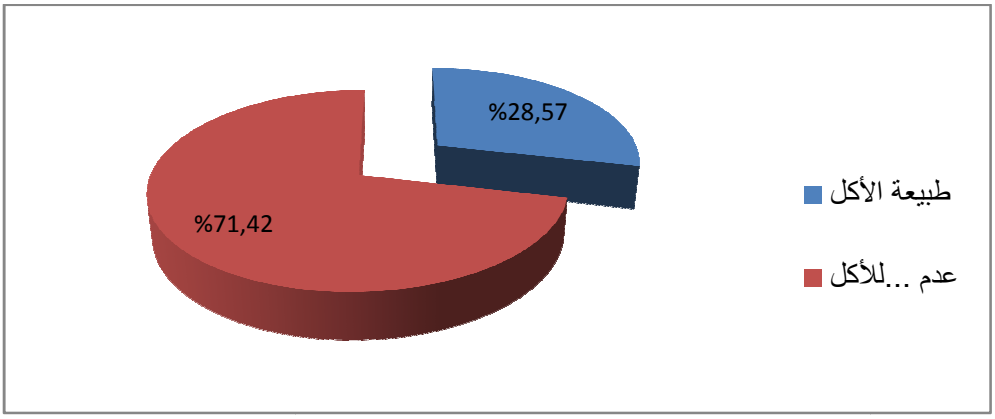
السؤال التاسع:ما هو سبب حدوث هذه التأثيرات في رأيك؟

الغرض من السؤال:معرفة أسباب هذه التأثيرات .

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
طبيعة الأكل	16	%28.57	10,28	3,84	0,05	1	دال
عدم اختيار الوقت المناسب للأكل	40	%71.42					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (22): يبين أسباب حدوث تأثيرات الطعام .



الشكل (13) : تمثيل نسبي للجدول رقم (22)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 71,42% من أفراد العينة يرون أن عدم اختيار الوقت المناسب لتناول الطعام هو سبب حدوث هذه التأثيرات ، و نسبة 28,57% من أفراد العينة يرون أن سبب حدوث التأثيرات راجع إلى طبيعة الأكل .

الإستنتاج :

نستنتج أن عدم اختيار الوقت المناسب لتناول الطعام هو سبب حدوث هذه التأثيرات .

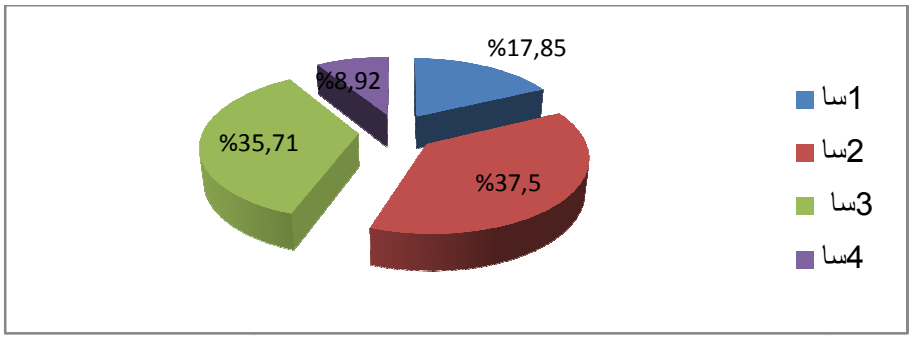
السؤال العاشر: ما هي المدة الفاصلة بين آخر وجبة وبداية التدريب أو المنافسة التي تعودت عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة المدة الزمنية التي تفصل بين أخر وجبة و بداية النشاط الرياضي .

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الثبات	الاستنتاج الإحصائي
1سا	10	%17.85	13	7,81	0.05	3	دال
2سا	21	%37.5					
3سا	20	%35.71					
4سا	5	%8.92					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (23):يبين المدة الفاصلة بين آخر وجبة و بداية التدريب أو المنافسة .



الشكل (14): تمثيل نسبي للجدول رقم (23)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية3، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر فيكون نسبة37,5% المدة الفاصلة بين آخر وجبة و بداية التدريب أو المنافسة هي 2سا ، ونسبة 35,71%المدة الفاصلة عندهم هي 3سا ،أما نسبة 17,85% المدة الفاصلة عندهم هي 1سا ،و أخيرا نسبة 8,92 % المدة الفاصلة عندهم هي 4سا .

الإستنتاج :نستنتج أن المدة الفاصلة بين آخر وجبة و بداية التدريب أو المنافسة هي 2سا .

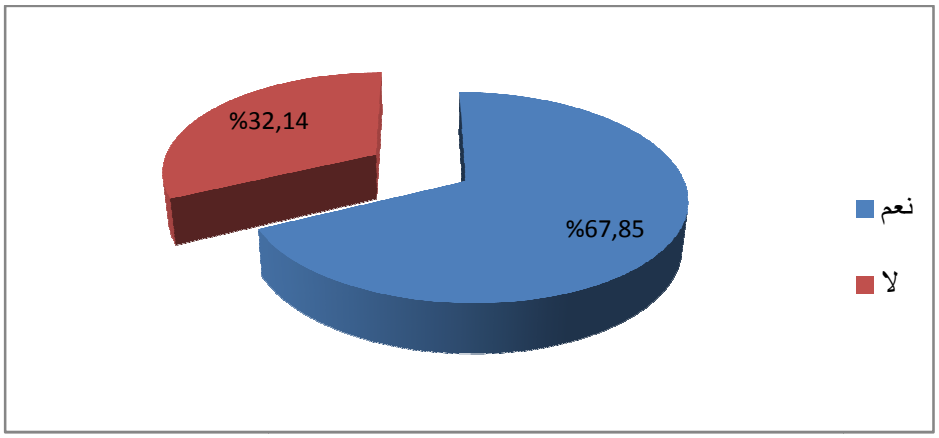
السؤال الحادي عشر:هل هناك فرق بين التغذية في فترات التدريب وفي أيام المنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة الاختلاف بين التغذية في فترات التدريب و أيام المنافسة

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	38	%67.85	7,14	3,84	0,05	1	دال
لا	18	%32.14					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (26): يبين الاختلاف بين التغذية في فترات التدريب و أيام المنافسة



الشكل (15) : تمثيل نسبي للجدول رقم (24)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية1، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهرفيكون نسبة 67,85% يرون أن هناك فرق بين التغذية في فترات التدريب و في أيام المنافسات ونسبة 32,14% يرون عكس ذلك إذ لا يوجد فرق للتغذية في فترات التدريب و في أيام المنافسة .

الإستنتاج :

نستنتج أن هناك فرق واضح بين التغذية في المرحلتين (التدريب ، المنافسات) .

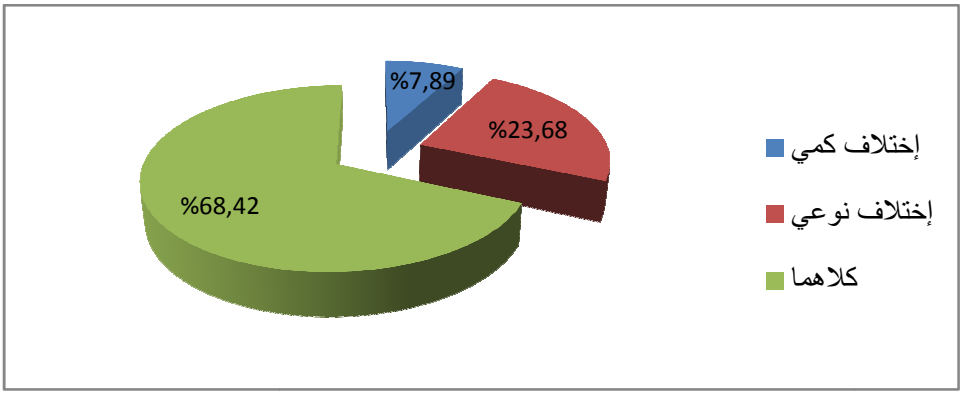
إذا كانت الإجابة بنعم, أين يكمن هذا الاختلاف؟

الغرض من السؤال: معرفة الاختلاف الذي يظهر بين التغذية في مرحلة التدريب و في أيام المنافسات

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
اختلاف كمي	3	%7,89	22.48	5,99	0,05	2	دال
اختلاف نوعي	9	%23,68					
كلاهما	26	%68,42					
المجموع	38	%100					

الجدول رقم (25): يبين جوهر الاختلاف بين التغذية في مرحلة التدريب و أيام المنافسة



الشكل (16) :تمثيل نسبي للجدول رقم (25) .

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية2، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر فيكون نسبة 68,42% من اللاعبين يرون أن الاختلاف في التغذية بين المرحلتين (التدريب ،المنافسة)راجع إلى الكم و النوع معا ،ونسبة 23,68% يرون أن الاختلاف نوعي , أما نسبة 7,89 % فيرون أن الاختلاف يظهر في الكم .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال ما سبق أن الاختلاف في التغذية بين مرحلة التدريب و المنافسة راجع إلى الكم و النوع .

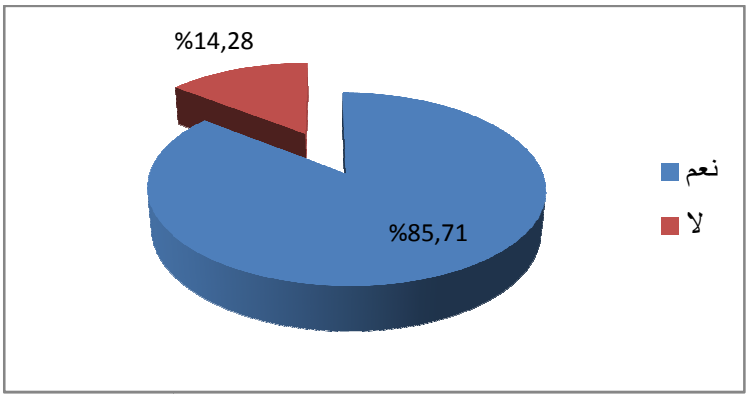
السؤال الثاني عشر: هل يوجد اختلاف في التغذية لفترة ما قبل وبعد المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان هناك فرق في التغذية لفترة ما قبل و بعد المنافسة

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 محسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	48	%85.71	28,57	3,84	0,05	1	دال
لا	8	%14.28					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (26):يبين الاختلاف في التغذية لفترة ما قبل و بعد المنافسة



الشكل (17) : تمثيل نسبي للجدول رقم (26)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية1، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة85,71% يرون أن هناك اختلاف بين التغذية لفترة ما قبل و بعد المنافسة ،ونسبة 14,28% يرون عكس ذلك إذ لا يوجد اختلاف للتغذية بين المرحلتين السابقتين الذكر .

الاستنتاج :

نستنتج أن التغذية لفترة ما قبل المنافسة تختلف عن فترة ما بعد المنافسة.

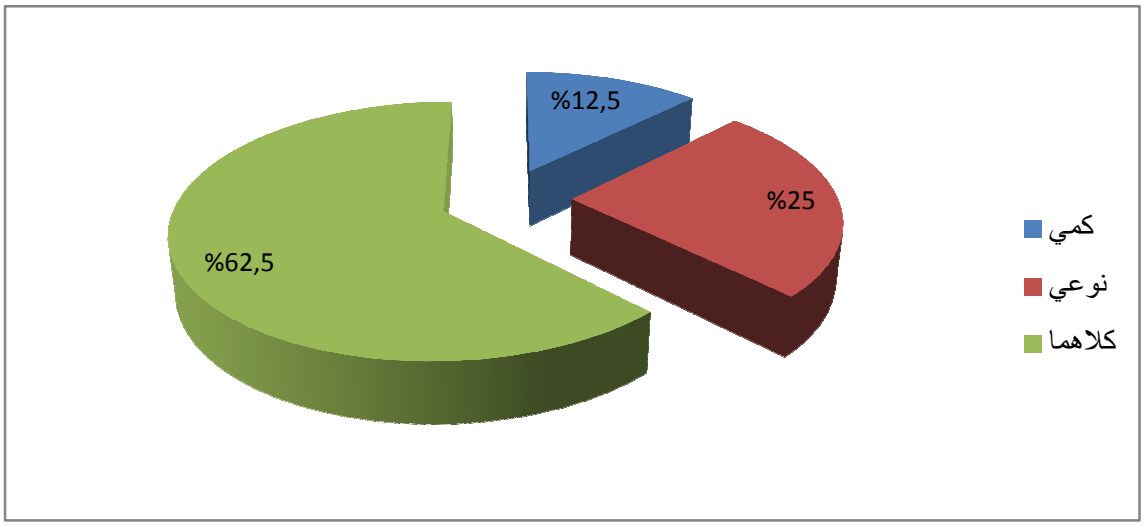
إذا كانت الإجابة بنعم, أين يكمن هذا الاختلاف؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة الاختلاف

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 مجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
كمي	6	%12,5	19.5	5,99	0,05	2	دال
نوعي	12	%25					
كلاهما	30	%62,5					
المجموع	48	%100					

الجدول رقم (27): يمثل طبيعة الاختلاف بين التغذية لفترة ما قبل وبعد المنافسة



الشكل رقم (18): تمثيل نسبي للجدول رقم (27)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية2، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 62,5% من أفراد العينة أجمعوا على أن الاختلاف يكون كمي ونوعي معا , ونسبة 25% يعتبرون الاختلاف نوعي، ونسبة 12،5% اعتبروا هذا الاختلاف كمي.

الاستنتاج:

نستنتج أن طبيعة الاختلاف في التغذية لفترة ما قبل وبعد المنافسات تكون كمية ونوعية في نفس الوقت.

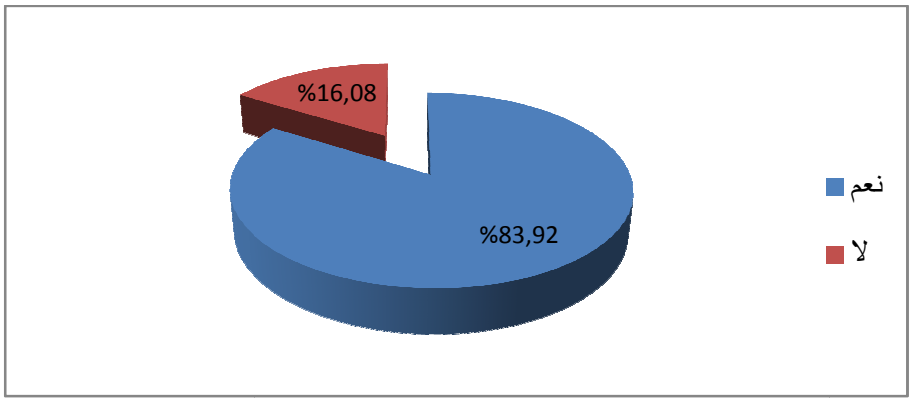
السؤال الثالث عشر:هل تهتم بشرب الماء أثناء التدريب والمنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يهتمون بشرب الماء أثناء التدريب و المنافسة.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	47	%83.92	26,21	3,84	0,05	1	دال
لا	9	%16.08					
المجموع	56	100%					

الجدول رقم (28): يمثل مدى اهتمام اللاعبين بشرب الماء أثناء التدريب و المنافسة.



الشكل رقم (19): تمثيل نسبي للجدول رقم (28)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة وبالتالي عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 83.92% يهتمون بشرب الماء أثناء التدريب و المنافسة، بينما نسبة 16.08% لا يهتمون بشرب الماء أثناء التدريب و المنافسة.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يهتمون بشرب الماء أثناء التدريب و المنافسة، لكونه يعوض السوائل المفقودة ويجنبهم الدخول في مرحلة الجفاف.

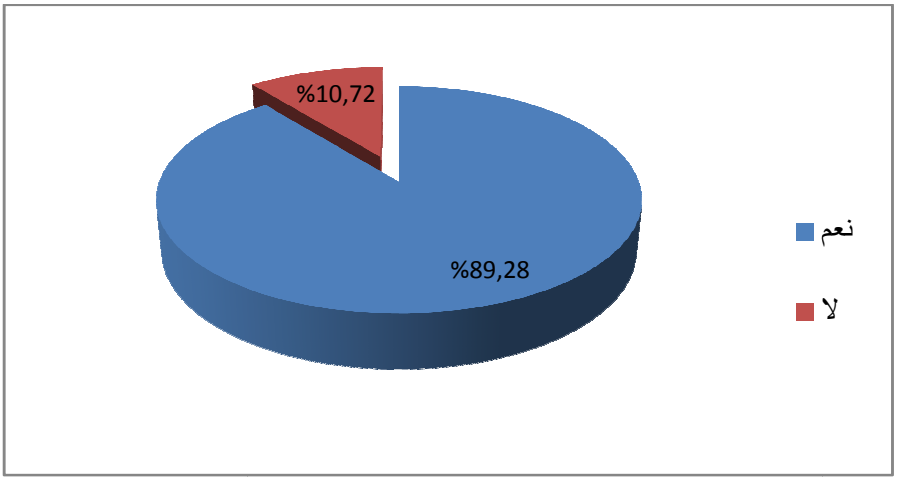
السؤال الرابع عشر: هل تشرب الماء على فترات أثناء التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يراعون شرب الماء على فترات أثناء التدريب.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	50	%89.28	34,56	3,84	0,05	1	دال
لا	6	%10.72					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (29): يمثل مدى مراعاة اللاعبين لشرب الماء على فترات أثناء التدريب.



الشكل رقم (20) تمثيل نسبي للجدول رقم (29)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 89.28 يراعون شرب الماء على فترات أثناء التدريب، بينما نسبة 10.72 لا يراعون ذلك.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب اللاعبين يراعون شرب الماء على فترات أثناء التدريب،

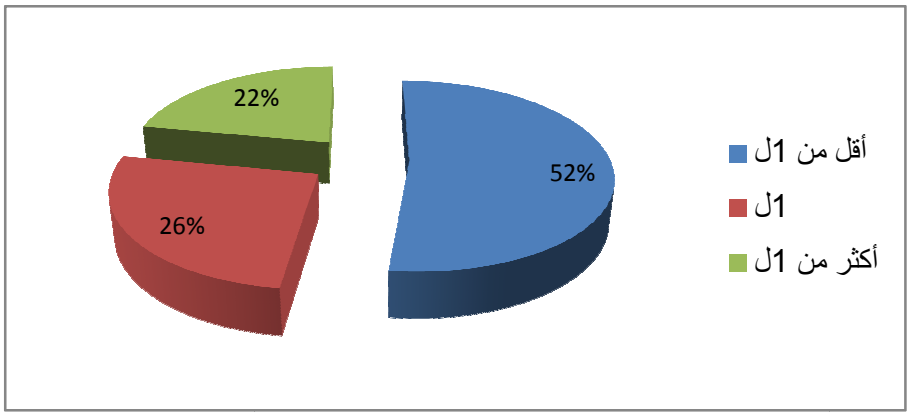
إذا كانت الإجابة بنعم, فما هي الكمية المتناولة؟

الغرض من السؤال: معرفة كمية الماء المتناولة.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 مجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
أقل من 1ل	26	%52	7.96	5,99	0,05	2	دال
1ل	13	%26					
أكثر من 1ل	11	%22					
المجموع	50	%100					

الجدول رقم (30): يمثل كمية الماء المتناولة.



الشكل رقم (21): تمثيل نسبي للجدول رقم (30).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 52 % يتناولون الماء بكمية أقل من 1ل، بينما نسبة 26% يتناولونه بكمية 1ل، في حين نسبة 22% يتناولون الماء بكمية أكثر من 1ل.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلب اللاعبين يتناولون الماء بكمية أقل من 1ل.

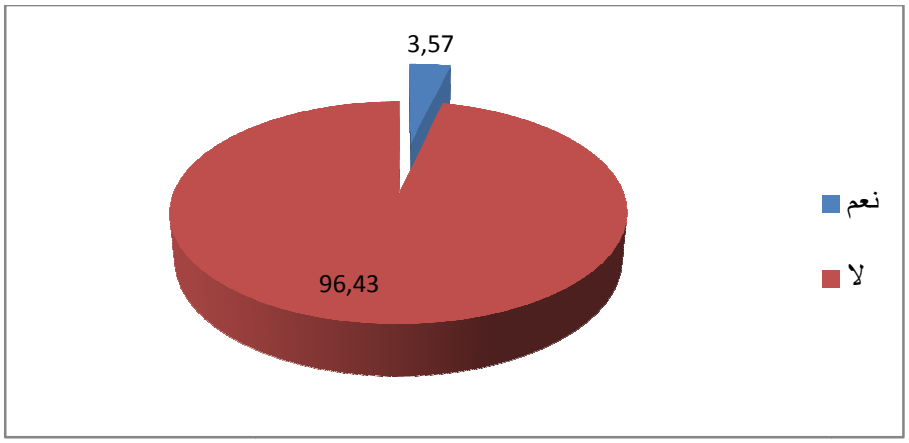
السؤال الخامس عشر:هل يوجد في فريقك أخصائي في علم التغذية؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان يوجد في النادي أخصائي علم التغذية.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	2	%3.57	48.28	3,84	0,05	1	دال
لا	54	%96.43					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (31): يبين إن كان يتواجد في الفريق أخصائي في علم التغذية



الشكل (22) : تمثيل نسبي للجدول رقم (31)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كا^{2}المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية1، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية،تظهر في كون لا يوجد لديهم أخصائي في علم التغذية ، أما نسبة 3,57 يوجد لديهم أخصائي في علم التغذية.%نسبة 96,43

الإستنتاج :

نستنتج أن أكثرية الفرق لا يتواجد لديهم أخصائي في علم التغذية .

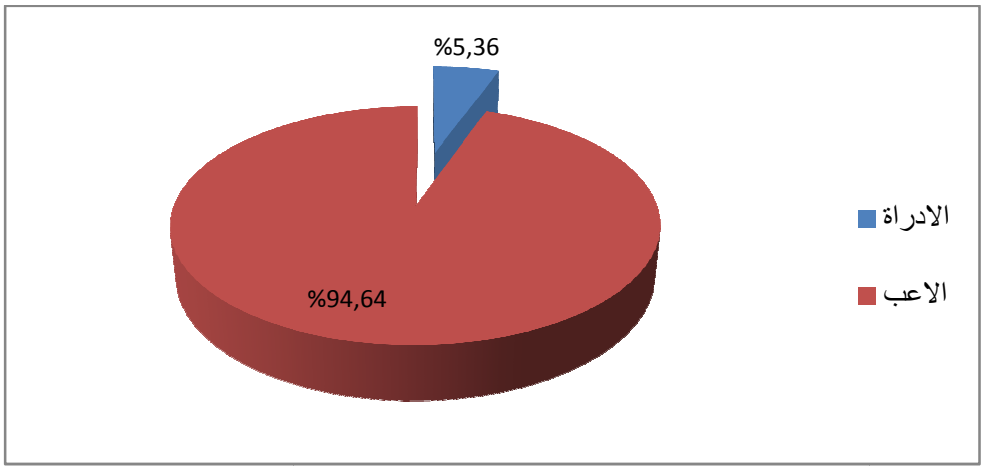
السؤال السادس عشر: من المسؤول عن التغذية أثناء فترة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين أو اللاعب نفسه.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الإدارة	3	%5.36	44.64	3,84	0,05	1	دال
اللاعب	53	%94.64					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (32):يبين معرفة إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين أو اللاعب نفسه



الشكل (23) : تمثيل نسبي للجدول رقم (32).

تحليل و مناقشة النتائج :من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 94,64% من أفراد العينة ترى أن اللاعب هو الذي يقوم بتغذية نفسه و نسبة 5,36% من أفراد العينة ترى أن الإدارة هي المسؤول عن تغذية اللاعبين في فترة التدريب .

الاستنتاج : نستنتج أن اللاعبين هم المسؤولين عن تغذية نفسهم أثناء فترة التدريب .

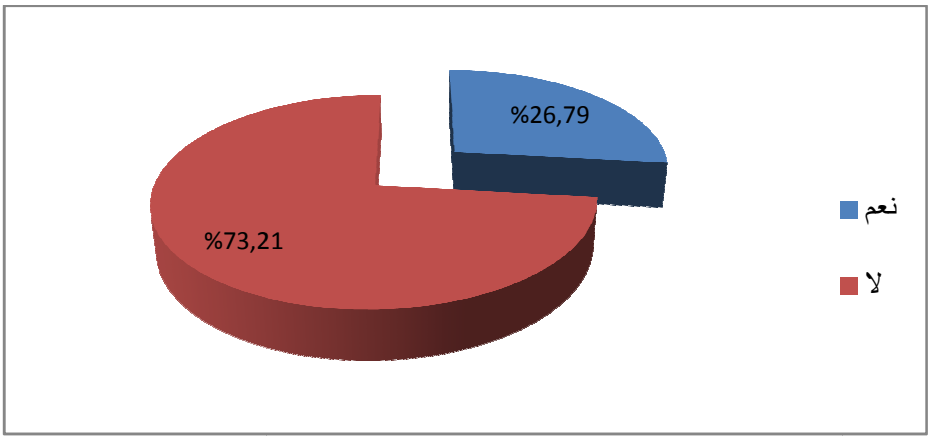
السؤال السابع عشر:هل يوفر النادي المشروبات "السوائل"أثناء التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان النادي توفر أنواع من المشروبات أثناء التدريب.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	%26,79	12.07	3,84	0,05	1	دال
لا	41	%73.21					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (33): يبين ما إذا كان النادي توفر أنواع من المشروبات أثناء التدريب



الشكل (24) : تمثيل نسبي للجدول رقم (33).

تحليل و مناقشة النتائج :من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضةوبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 73,21% من أفراد العينة ترى أن النادي لا يوفر أنواع من المشروبات أثناء فترة التدريب و نسبة 26,79% من أفراد العينة ترى أن النادي يوفر أنواع من المشروبات أثناء فترة التدريب .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن النادي لا يوفر أنواع من المشروبات أثناء فترة التدريب .

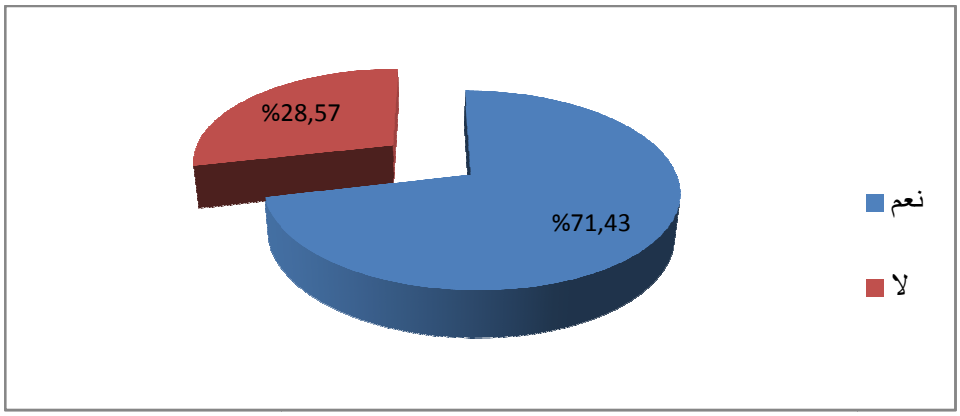
السؤال الثامن عشر: هل النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين قبل وبعد المنافسة؟

الغرض من السؤال:معرفة إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين قبل وبعد المنافسة.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	40	%71.43	10,28	3,84	0,05	1	دال
لا	16	%28.57					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (34): يبين إن كان النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين قبل وبعد المنافسة



الشكل (25) : تمثيل نسبي للجدول رقم (34).

تحليل و مناقشة النتائج :من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 71,43% من أفراد العينة ترى أن النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين أثناء فترة التدريب و المنافسة و نسبة 28,57% من أفراد العينة ترى عكس ذالك .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين أثناء فترة التدريب و المنافسة.

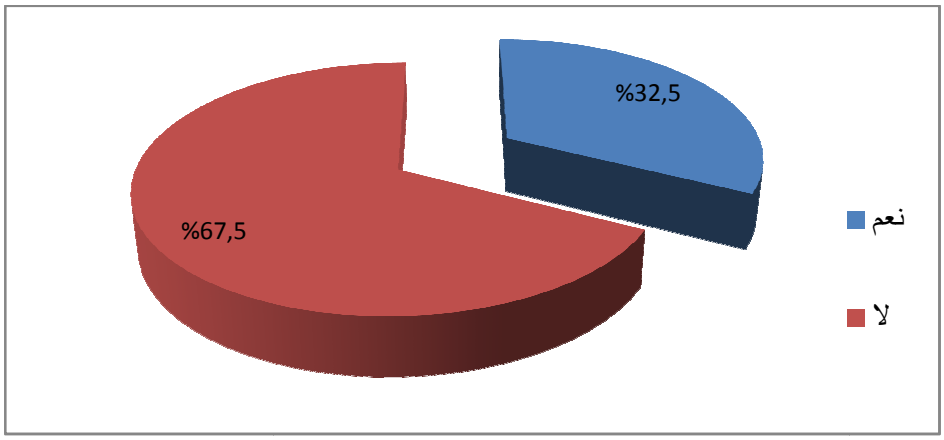
إذا كانت الإجابة بنعم, هل تشترط الإدارة أنواع معينة من الأطعمة؟

الغرض من السؤال: تحديد مدى اهتمام النادي بتغذية اللاعبين.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	%32.5	4,9	3,84	0,05	1	دال
لا	27	%67.5					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (35): يبين مدى اهتمام النادي بتغذية اللاعبين



الشكل (26) : تمثيل نسبي للجدول رقم (35).

تحليل و مناقشة النتائج :من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^{2}المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 67,5% من أفراد العينة ترى أن الادارة لا تشترط أنواع معينة من الأغذية أما نسبة 32,5% من أفراد العينة ترى عكس ذلك

الإستنتاج :نستنتج مما سبق أن الإدارة لا تشترط أنواع معينة من الأغذية .

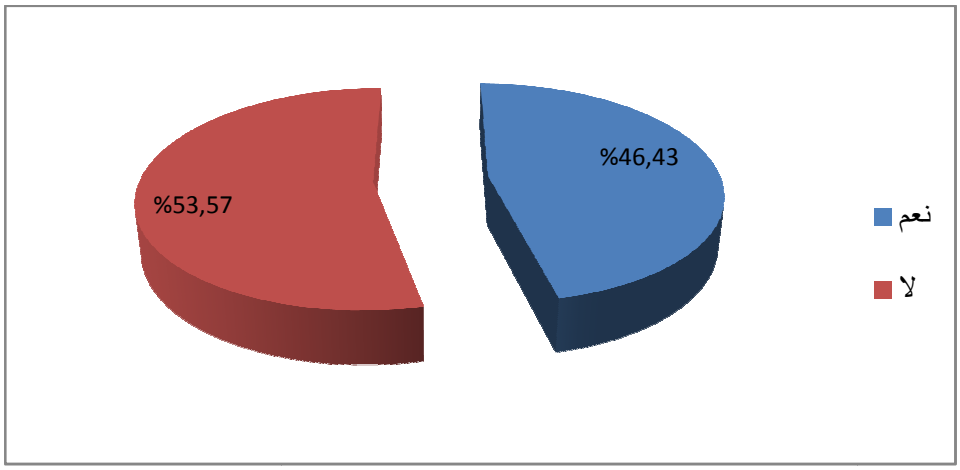
السؤال التاسع عشر: هل تتلقون نصائح من الإدارة"المدرب "الإداري" لكيفية التغذية الصحيحة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة النادي في توعية اللاعبين عن التغذية الصحيحة.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	26	%46.43	0,28	3.84	0.05	1	غير دال
لا	30	%53.57					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (36):يبين مدى مساهمة النادي في توعية اللاعبين عن التغذية الصحيحة.



الشكل (27): تمثيل نسبي للجدول رقم(36).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أقل من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة الحرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و الاختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يظهر هذا الاختلاف في كون نسبة 53,57% من أفراد العينة لا يتلقون نصائح و إرشادات عن كيفية التغذية الصحيحة من طرف الإدارة ، أما نسبة 46,43%من أفراد العينة تتلقى نصائح و إرشادات عن كيفية التغذية الصحيحة من طرف الإدارة .

الاستنتاج: نستنتج أن النادي لا يساهم في توعية اللاعبين عن كيفية التغذية الصحيحة .

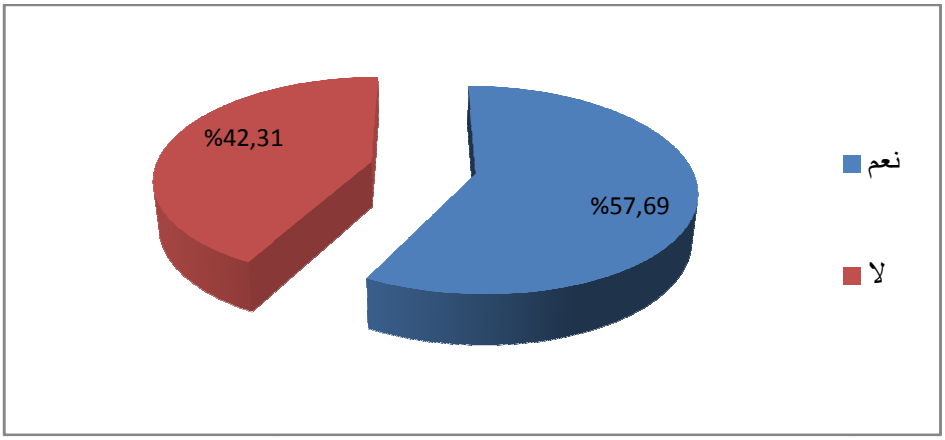
إذا كانت الإجابة بنعم, هل يراعى فيها الخصائص الفردية؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان النادي يراعي في تقديم النصائح خصائص فردية.

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	57,69%	0,61	3,84	0,05	1	غير دال
لا	11	42,31%					
المجموع	26	%100					

الجدول رقم (37): يبين إن كان النادي يراعي في تقديم النصائح خصائص فردية



الشكل (28): تمثيل نسبي للجدول رقم(37).

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أقل من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة الحرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و الاختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يظهر هذا الاختلاف في كون نسبة 57,69% من أفراد العينة ترى أن النادي يراعي الخصائص الفردية عند تقديم النصائح، أما نسبة 42,31% من أفراد العينة ترى أن النادي لا يراعي الخصائص الفردية عند تقديم النصائح للاعبين .

الاستنتاج: نستنتج أن النادي يراعي الخصائص الفردية عند تقديم النصائح .

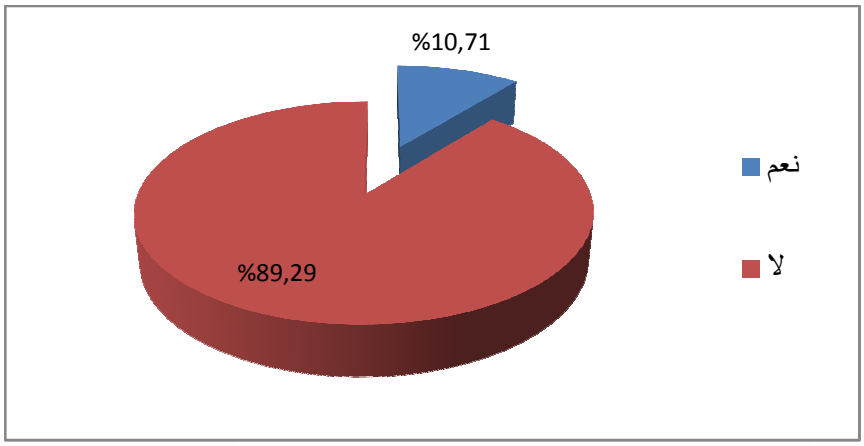
السؤال العشرون:هل تقوم الإدارة بتسطير البرامج الغذائية الخاصة باللاعبين؟

الغرض من السؤال:معرفة إن كانت الإدارة تقوم بتسطير البرامج الغذائية الخاصة باللاعبين

ومن خلال هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	6	%10.71	34,57	3.84	0.05	1	دال
لا	50	%89.29					
المجموع	56	%100					

الجدول رقم (38): يبين تسطير البرامج الغذائية الخاصة باللاعبين



الشكل (29) : تمثيل نسبي للجدول رقم (38).

تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 المجدولة عند مستوى الثبات 0,05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، تظهر في كون نسبة 89,29% من أفراد العينة الذين يرون أن الإدارة لا تقوم بتسطير البرامج الغذائية أما نسبة 10,71% من أفراد العينة ترى أن الإدارة هي التي تقوم بتسطير البرامج الغذائية.

الإستنتاج : نستنتج مما سبق أن الإدارة لا تقوم بتسطير البرامج الغذائية.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

مقابلة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الأسئلة	الأجوبة	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
ما هو نظام الوجبات الذي تتبعه؟	نظام عادي	%73.22	41.40	5.99	دال
	حسب ظروف الدراسة	%19.64			
	يعتمد على وجبات صغيرة ومتعددة	%7.14			
هل تعتمد على نظام غذائي معين؟	نعم	%32.14	7.14	3.84	دال
	لا	%67.86			
ما هي الطريقة التي يعتمد عليها اللاعبون في إتباع النظام الغذائي المناسب؟	نصائح وإرشادات المدرب	%38.89	1	5.99	دال
	حسب رغبتك	%38.89			
	كتب علمية	%22.22			
تحديد الفئة التي تنتمي إليها حسب تقسيم العلماء	نوع لا يهتم بمبادئ وأصول التغذية	%37.5	1.85	3.84	غير دال
	نوع يتشدد في إتباع نصائح التغذية	%26.78			
	نوع يوزن بين علم التغذية وتذوق الطعام	%35.71			
ما هو هدفك من التغذية	زيادة البنية العضلية	%41.07	1.16	5.99	غير دال
	الوصول إلى أحسن مستوى	%26.78			
	الاسترجاع	%32.14			
هل تهتم بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية	نعم	%55.35	0.64	3.84	غير دال
	لا	%44.65			
هل التغذية الصحية تكون حسب النوع أو الكم أم كلاهما ؟	النوع	%32.14	30.99	5.99	دال
	الكم	%3.57			
	كلاهما	%64.28			
هل هناك فرق بين التغذية مرحلة الراحة وعند القيام بنشاط بدني؟	**نعم**	%94.64	44.64	3.84	دال
	لا	%5.36			
أين يكمن هذا الاختلاف	كمية الغذاء	%18.86	15.21	5.99	دال
	في نوعيتها	%22.64			
	كلاهما	%58.49			

الجدول رقم (39) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

من خلال نتائج الجدول رقم (39) المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تتمحور حول عدم إتباع اللاعبين لنظام غذائي متوازن، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ماعدا السؤال رقم (03) ،(04) ،(05) وهذا من خلال اختبار بارسون (كا^2) عند مستوى الدلالة (0.05)، سجلنا قيم (كا^2) المحسوبة والتي تتراوح بين (0.64) و (44.64) وهي قيم تفوق قيم (كا^2) المجدولة التي تتراوح بين (3.84) و (5.99) هذا يفسر كالتالي:

– نظام الوجبات الذي يتبعه اللاعبون هو نظام عادي (فطور، غداء، عشاء) أي نظام ثلاثي التوقيت إذ يتم خلال النظام الغذائي اليومي توزيع متطلبات الجسم بما يحقق الغذاء الكامل على جميع فترات اليوم، بحيث توزع القيمة السعرية الحرارية للوجبات الغذائية طبقا لما يلي:

* وجبة الإفطار 30% من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

* وجبة الغداء من 40% إلى 50% من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

* وجبة العشاء من 20% إلى 25 % من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

– اللاعبون لا يعتمدون على نظام غذائي معين، إذ يرتفع احتياج الجسم للسعرات الحرارية عند الرياضي وفقا لنوع الرياضة الممارسة، كما تختلف تغذية الرياضي عن غير الرياضي بسبب ما يتعرض له من اجتهادات بدنية مختلفة، كما تختلف تغذية الرياضيين أنفسهم وفقا لنوع اللعبة أو الفعالية الرياضية والزمن المستغرق في الأداء أي يختلف مقدار استهلاك الطاقة باختلاف التمرين ونوعه واللعبة الممارسة.

– أساس التغذية الصحية يكون حسب النوع والكم إذ أن التغذية الصحية السليمة تكون بالموازنة بين كمية ونوعية المواد المأخوذة، وحتما زيادة المواد المأخوذة عن مقدار الحاجة سيؤدي إلى خزنها في الجسم حيث قامت الهيئات الصحية والمؤسسات التي لديها اهتمام بالغذاء والتغذية بإعداد نظام المجموعات الغذائية التي تساعد الأفراد على اختيار مجموعة من الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث توفر جميع احتياجاتهم من العناصر الغذائية بالكمية الكافية للصحة الجيدة، ومما يجب التأكد عليه هو ضرورة التنويع في اختيار الأطعمة إذ ليس هناك ثمة طعام منفرد يستطيع تزويد الجسم بكميات كافية من كافة العناصر الغذائية[1].

– يدرك اللاعبون الاختلاف الذي يكمن بين التغذية أثناء الراحة وعند القيام بنشاط بدني حيث يزداد مقدار الطاقة المستهلكة من 12 سعرة/ د خلال الراحة إلى 20 سعرة/د أو أكثر خلال الجهد البدني.

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.ـ **مرجع سابق**، 2010.ـ ص 21

– إذ يكمن هذا الاختلاف في كمية الغذاء المتناولة ونوعيتها، فمن بين أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية نجد التنويع الذي نقصد به تناول مجموعات مختلفة من الأطعمة ونجد الكفاية التي نقصد بها الحصول على كافة المغذيات بالكميات اللازمة من الأطعمة المتناولة.

- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن اللاعبين لا يعتمدون على نظام غذائي معين، بل يعتمدون على رغبتهم وعلى نصائح المدرب.

ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على عدم إتباع اللاعبين لنظام غذائي متوازن قد تحققت بنسبة كبيرة.

مقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الأسئلة	الأجوبة	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
هل تحس بتأثير سلبي أثناء التدريب أو المنافسة يكون سببه الطعام؟	نعم	%80.35	20.64	3.84	دال
	لا	%19.65			
ما هي هذه التأثيرات؟	صعوبة في التنفس	%31.11	5.73	5.99	غير دال
	وجود آلام في المعدة	%48.89			
	وجود غازات	%20			
أسباب هذه التأثيرات؟	طبيعة الأكل	%28.57	10.28	3.84	دال
	عدم اختيار الوقت المناسب للأكل	%71.42			
ما هي المدة الزمنية الفاصلة بين آخر وجبة وبداية التدريب أو المنافسة التي تعودت عليها؟	1 ساعة	%17.85	13	7.81	دال
	2 ساعة	%37.5			
	3 ساعة	%35.71			
	4 ساعة	%8.92			
هل هناك فرق للتغذية بين فترة التدريب وفي أيام المنافسات؟	نعم	%67.85	7.14	3.84	دال
	لا	%32.14			
أين يكمن هذا الاختلاف؟	اختلاف كمي	%7.89	22.48	5.99	دال
	اختلاف نوعي	%23.68			
	كلاهما	%68.42			
هل يوجد اختلاف في التغذية لفترة ما قبل وبعد المنافسة؟	نعم	%85.71	28.57	3.84	دال
	لا	%14.28			
أين يكمن هذا الاختلاف؟	كمي	%12.5	19.5	5.99	دال
	نوعي	%25			
	كلاهما	%62.5			
هل تهتم بشرب الماء أثناء التدريب والمنافسة؟	نعم	%83.92	26.21	3.84	دال
	لا	%16.08			
هل تشرب الماء على فترات؟	نعم	%89.28	34.56	3.84	دال
	لا	%10.72			
ما هي كمية الماء المتناولة؟	أقل من 1 لتر	%52	7.96	5.99	دال
	1 لتر	%26			
	أكثر من 1 لتر	%22			

الجدول رقم (40) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

من خلال نتائج الجدول رقم (40) المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي تتمحور حول عدم مراعاة اللاعبين للأسس والقواعد الصحيحة للتغذية في فترة التدريب والمنافسات، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ماعدا الشطر الثاني من السؤال رقم (08)، وهذا من خلال اختبار بارسون (كا^2) عند مستوى الدلالة (0.05)، سجلنا قيم (كا^2) المحسوبة والتي تتراوح بين (5.73) و (34.56) وهي قيم تفوق قيم (كا^2) المجدولة التي تتراوح بين (3.84) و (5.99) هذا يفسر كالتالي:

– اللاعبون يحسون بتأثير سلبي أثناء التدريب والمنافسة بسب بالطعام، إذ لابد من مراقبة السعرات الحرارية المتناولة بما يتناسب مع احتياج الجسم دون زيادة أو نقصان كما يجب أن تكون الوجبة الغذائية خفيفة وسهلة الهضم.

– تظهر هذه التأثيرات لدى اللاعبين على شكل وجود آلام في المعدة وهذا ما يظهر في عدم إتاحة الفرصة للجهاز الهضمي في التعامل مع كميات ملائمة من الطعام.

– أسباب تأثيرات الطعام على اللاعبين في عدم اختيار الوقت المناسب للأكل، فيجب أن تكون مواعيد تناول الوجبات الغذائية ملائمة مع مواعيد التدريب والمنافسات، بحيث يجب مراعاة وجوب تناول الغذاء قبل بداية ممارسة النشاط الرياضي بفترة زمنية لا تقل (من 3 إلى 4 ساعات) بشكل عام[1].

– تختلف التغذية في مرحلة التدريب عن فترة المنافسات فتعد التغذية في مرحلة التدريب ذات أهمية للاعبين لأنها تشكل المرحلة الرئيسية في إعدادهم للمنافسات، ولذا فإن الغذاء المتكامل والمتوازن يعد ضروريا لتوفير الطاقة، إلا أنه يوجد اختلاف نوعا ما بين التغذية في هاتين المرحلتين وتتوقف التغذية من حيث النوع والكم في فترة المنافسات على مدة وشدة المجهود المبذول وعلى الظروف المناخية والبيئية التي تحيط به.

– تختلف التغذية في فترة ما قبل المنافسة عن فترة ما بعد المنافسة، فالنسبة للأولى يشترط أن تكون تغذية خفيفة من الطعام الذي يثق فيه اللاعبون ويرتاحون إليه من ناحية سهولة الهضم، أما الثانية فيجب أن تحتوي على العناصر الرئيسية من المواد الغذائية وبكميات مناسبة.

– يظهر الاختلاف في النوع والكم معا، إن الزيادة في أي كمية من أنواع العناصر الغذائية لن يؤدي إلى نتائج ايجابية أثناء المنافسة بل يؤدي إلى بعض المتاعب والاضطرابات في الجهاز الهضمي والتي بدورها تؤثر بالسلب على مستوى الأداء البدني، كما أن نتائج الدراسات التي أجريت على الرياضيين تشير إلى عدم وجود

[1] محمد عادل راشد.ـ **مرجع سابق**، 2003.- ص 18.

تأثير إجابي على مستوى أداء اللاعبين نتيجة تقرير زيادة هائلة من الكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات أو المعادن.

– يهتم اللاعبون بشرب الماء أثناء التدريب والمنافسات لما له من أهمية بالغة في تعويض التالف منه على شكل التعرق والتبخر، غير أنهم يتناولون أقل من 1 لتر وهذا ما يتعارض مع القواعد والأسس العلمية، إذ لابد من تناول كل (30 د) قبل موعد بدأ التدريب أو المنافسة كمية من الماء تتراوح ما بين (125–150) ملل، كما يكون شربه على فترات بشرب من (1–1.5) كوب ماء بين فترة وأخرى بانتظام.

يجب أن تؤمن كمية كافية من الماء للاعبين لأن فقدان 03% منه يؤدي إلى عرقلة واختلال التمثيل الغذائي وتعرض الجسم للجفاف، أما فقدان 20% منه فيعتبر عاملا مميتا للإنسان، لذا يجب على اللاعب أخذ كميات كبيرة من السوائل بشكل متقطع قبل التدريب والمنافسة حتى وإن لم يشعر بالعطش.

- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن اللاعبين لا يراعون تقنين الوجبات الغذائية المتناولة وكذا عدم اختيارهم الوقت المناسب وعدم معرفتهم للكميات الواجب تناولها من السوائل أثناء التدريب والمنافسات.

ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن اللاعبين لا يراعون الأسس والقواعد الصحيحة للتغذية في فترة التدريب والمنافسات قد تحققت بنسبة كبيرة.

مقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الأسئلة	الأجوبة	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
هل يوجد في فريقك أخصائي في علم التغذية؟	نعم	%3.57	48.28	3.84	دال
	لا	%96.43			
من المسؤول عن التغذية أثناء فترة التدريب؟	النادي	%5.36	44.64	3.84	دال
	اللاعب	%94.64			
هل يوفر النادي المشروبات أثناء التدريب؟	نعم	%26.79	12.07	3.84	دال
	لا	%73.21			
هل النادي هو المسؤول عن تغذية اللاعبين قبل وبعد المنافسة؟	نعم	%71.43	10.28	3.84	دال
	لا	%28.57			
هل يشترط النادي أنواع معينة من الأطعمة؟	نعم	%32.5	4.9	3.84	دال
	لا	%67.5			
هل تتلقون نصائح من النادي لكيفية التغذية الصحيحة؟	نعم	%46.43	0.28	3.84	غير دال
	لا	%53.57			
هل يراعي النادي الخصائص الفردية؟	نعم	%57.69	0.61	3.84	غير دال
	لا	%42.31			
هل يقوم النادي بتسطير البرامج الغذائية الخاصة باللاعبين؟	نعم	%10.71	34.57	3.84	دال
	لا	%89.29			

الجدول رقم (41) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

من خلال نتائج الجدول رقم (41) المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول عدم مساهمة النادي بشكل فعال في إرساء أسس وقواعد علمية خاصة، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ماعدا السؤال رقم (20)، وهذا من خلال اختبار بارسون (كا^2) عند مستوى الدلالة (0.05)، سجلنا قيم (كا^2) المحسوبة والتي تتراوح بين (0.28) و (48.28) وهي قيم تفوق قيم (كا^2) المجدولة التي قيمتها (3.84) هذا يفسر كالتالي:

– أغلب أندية كرة اليد لا تملك أخصائي في علم التغذية مع أنه من الضروري تواجد هذا الأخير في كل نادي لأنه الوحيد الذي يدرك الأسس والقواعد الصحيحة لتغذية اللاعبين، فغيابه أدى باللاعبين إلى اختيار تغذيتهم بأنفسهم.

– في فترة ما قبل وبعد المنافسة يقوم النادي بتغذية اللاعبين، وهذا لما لها من دور هام في الرفع من كفاءة اللاعبين وتحسين أدائهم وهذا من أجل تحقيق النتائج وإحراز الفوز في المباريات، غير أن النادي لا يشترط أنواع معينة من الأطعمة وهذا ما يوضح عدم اهتمام النادي بالأساليب العلمية والطرق الصحيحة للتغذية.

– النادي لا يقوم بتسطير البرامج الغذائية الخاصة باللاعبين وهذا سببه إما لإهمالهم لهذا العنصر الهام أو لعدم كفاءتهم بهذا التخصص، فتسطير البرامج الغذائية يستوجب الإلمام بالأسس والقواعد الصحيحة للتغذية.

- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن أندية كرة اليد لا تملك أخصائي في علم التغذية ويظهر ذلك في عدم مراعاة النادي لتغذية اللاعبين أثناء التدريب وعدم توفير المشروبات وعدم اشتراط أنواع معينة من الأطعمة، حتى وأنه لا يقدم أي نصائح وإرشادات بهذا المجال ولا يقوم بتسطير البرامج الغذائية.

ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على عدم مساهمة النادي بشكل فعال في إرساء قواعد وأسس صحيحة للتغذية للاعبين قد تحققت بنسبة كبيرة.

خلاصة:

نستخلص من خلال دراستنا واعتمادنا على المنهج الوصفي وباستخدام الاستبيان و تحليل ومناقشة النتائج بإظهار واقع التغذية لدى لاعبي كرة اليد واستنادا على الفرضيات المختلفة التي وظفناها في هذا المجال تبين لنا أن أجوبة الاستبيان تخدم الفرضيات بنسب متفاوتة.

وهذا ما يجعل الفرضية العامة محققة إذ أن واقع التغذية لدى لاعبي كرة اليد يترجم في مجموعة من العوامل التي تؤثر على اللاعب في عدة جوانب والتي لا يمكن السيطرة عليها إلا بالأخذ بعين الاعتبار كل الظروف التي يعيشها اللاعبون ومحاولة تغيير هذا الواقع، والتي نذكر منها ما يلي:

-المستوى التكويني للمسؤولين واللاعبين.

-العوامل النفسية والسلوكات الشخصية للاعبين.

-المتابعة وأسلوب تقييم الغذاء من طرف اللاعبين.

-التمويل في النادي والمستوى الاقتصادي للاعبين.

-العادات الغذائية والدينية.

-سلامة الجسم.

الاستنتاج العام:

من خلال مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن جل اللاعبين لديهم وعي ودراية بمبادئ وأصول التغذية الصحيحة، يظهر هذا في معرفتهم للاختلاف في التغذية لمختلف الفترات إلا أنهم لا يتبعون نظاما غذائيا متوازنا، وهذا راجع لعدة عوامل نذكر منها:

ظروف الدراسة والعمل.، سلوكات شخصية، العادات الغذائية والمستوى المادي للاعبين.

كما ظهر لنا أن اللاعبين لا يراعون الأسس والقواعد الصحيحة للتغذية في فترة التدريب والمنافسات، إذ تعد التغذية في مرحلة التدريب ذات أهمية للاعبين وذلك لأنها تشكل المرحلة الرئيسية لإعدادهم للمنافسات، كما أنه يوجد اختلاف نوعا ما بين التغذية بين هذين المرحلتين حيث تتوقف التغذية من حيث الكم والنوع ومدة وشدة الجهد المبذول وعلى الظروف المناخية والبيئية التي تحيط بها.

كما توضح لنا أن النادي لا يساهم بشكل فعال في إرساء قواعد وأسس صحيحة للتغذية لدى اللاعبين في مرحلة التدريب، ويظهر هذا في كونه غير مسؤول عن تغذيتهم ولا يوفر مشروبات مع العلم أن هذه المرحلة مهمة وذلك لكونها تعد المرحلة الرئيسية للإعداد للمنافسات، ورغم مساهمته في تغذية اللاعبين في في هذه الأخيرة إلا أن مساهمته ليست بالشكل الفعال ويظهر ذلك من خلال عدم تقديمه لنصائح وإرشادات حول التغذية الصحيحة.

ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية العامة التي تنص على أن التغذية لدى لاعبي كرة اليد تعرف واقعا متدنيا يظهر في مجموعة من العوامل التي تمس جوانب مختلفة قد تحققت بنسبة كبيرة.

الخاتمة:

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها في مختلف أندية كرة اليد صنف أكابر وباستعمال الاستبيان اتضح لنا أن التغذية تعيش واقعا متدهورا في أوساط لاعبي كرة اليد سببه عدة عوامل أثرت على اللاعبين من مختلف الجوانب فإهمال المسؤولين لعنصر التغذية وعدم تطبيق المبادئ العلمية والطرق الصحيحة في مجالها كان له تأثيرا سلبيا على اللاعبين، فالتغذية تعد عاملا مهما في حياة لاعب كرة اليد، إذ تعتبر الرابط المشترك بينه وبين النشاط الذي يمارسه، فهي التي تؤمن له كل الاحتياجات اللازمة من أجل تأدية نشاطاته بكفاءة والتخلص من التعب ومواجهة الأعباء البدنية المترتبة عن التدريبات اليومية التي تؤهله للمشاركة في المنافسات، وكل هذا يتحقق بإتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام أساليبها الحديثة.

و في الأخير نتمنى أن يجد اللاعبون القدر الكافي من الرعاية والاهتمام من طرف المدربين والإداريين كما نتمنى أن تحظى اقتراحاتنا بقدر من العناية ومحاولة تطبيقها على أرض الواقع لما فيه من خير لكل ممارسي هذه الرياضة.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها في أندية كرة اليد صنف أكابر المتمثلة في:

- النادي الرياضي لأولمبيك مدينة البويرة (OMB).

-النادي الرياضي لمدينة البويرة (MHB).

-النادي الرياضي لوفاق الأخضرية (ESL).

- الجمعية الرياضية لبلدية قاديرية (DRBK).

- فريق بلدية تيقزيرت (CLT).

اتضح لنا أن مسؤولي الأندية وكذا المدربين والاداريين يركزون اهتمامهم على تحقيق النتائج واحراز الألقاب بغض النظر عن العوامل الرئيسية التي من بينها تغذية اللاعبين والتي تعد وسيلة الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة بل وحتى المحافظة على صحة اللاعبين.

ومنه نستخلص أن واقع التغذية في الأوساط الرياضية الجزائرية يعيش تدهورا كبيرا، وعلى ضوء ما سبق وعلى أساس النتائج المتحصل عليها نتقدم بهذه الاقتراحات والتوصيات التي نرجو أن تلقى نصيبا من الاهتمام من طرف المسؤولين والمشرفين على اللاعبين بل وعلى حياتهم ومصيرهم داخل فرق كرة اليد، وهي كالآتي:

- تفعيل دور كل من وسائل الاتصال الجماهيري والوسط العائلي في مجال التغذية الصحية السليمة.

- الإلمام بالدراسات العلمية التي تهتم بالبحث في تقرير الغذاء المثالي للاعبين.

- اعتبار التغذية علم كباقي العلوم التي يستوجب علينا الاهتمام بها والعمل بأساليبها العلمية.

- فتح تخصصات في مجال التغذية على كامل التراب الوطني.

- مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للاعبين مع الوضع في الاعتبار أن اختلاف نسب مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة بهم.

- وضع برامج غذائية ليتم إتباعها من طرف اللاعبين.

- رفع مستوى كفاءة المسؤولين.

- مساهمة النادي بشكل فعال في إرساء القواعد العلمية في مجال التغذية.

- الأخذ بعين الاعتبار الواقع الحالي الذي تعيشه التغذية وتصحيح كل المفاهيم الخاطئة في هذا المجال.

قائمة المراجع

أ- باللغة العربية:

I. المراجع:

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح.- بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي.- القاهرة، دار الفكر العربي: 2000.

2- أسامة رياض.- الطب الرياضي وكرة اليد.- ط1.- القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999.

3- أيمن سليمان مزاهرة.- تغذية الإنسان الفرد والمجتمع.-ط1.-عمان، دار الخليج: 2000.

4- بوداود عبد اليمين.- مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي.- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2010.

5- بزار علي جوكل.- مبادئ وأساسيات الطب الرياضي.- ط2.-عمان، دار دجلة: 2009.

6- بريقع محمد جابر، وآخرون.- المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي.- منشأة العارف: الإسكندرية، 2005.

7- وليد قصاص.- الطب الرياضي: الوقاية والعلاج والتأهيل.-ط1.- بيروت، الدار النموذجية للطباعة والنشر: 2009.

8- واصل محمد أبو العلا.- التغذية وصحة الإنسان.- دار المعارف: القاهرة، 1999.

9- كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون.- التغذية للرياضيين.- ط2.-القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2009.

10- مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود إسماعيل.- فسيولوجيا التدريب البدني.-ط1.-الأردن، دار وائل للنشر: 2006.

11- محمد عادل راشد.- التغذية في المجال الرياضي.-الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة: 2003.

12- محمد محمد الحماحمي، التغذية والصحة للحياة والرياضة، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2000.

13- سميعة خليل محمد.- مبادئ الفسيولوجيا الرياضية.- ط1.- بغداد، شركة ناس للطباعة: 2008.

14- مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.- التغذية للرياضيين.-ط1.- عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع: 2010

15- موريس أنجرس، ت- بوزيد صحرواي وآخرون.- منهجية البحث في العلوم الإنسانية.- ط2.- الجزائر، دار القصبة للنشر: 2004.

16- عبد علين صيف السامرائي: "طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية".- بدون طبعة؛ جامعة بغداد، العراق: 1997.

17- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر.- موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية.- ط1. - **مصر**، مركز الكتاب للنشر: 2004.

18- علاء الدين محمد عليوة.- الصحة الرياضية.- ط1.- الإسكندرية،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: 2006

19- علي فهمي البيك وآخرون.- التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية.- ط1.- الإسكندرية، منشأ معارف ن: 2009.

20- علي جلال الدين.- فيسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية.-ط3.- مصر،دار الكتب المصرية: 2006.

21- عادل مبارك.- أساسيات الغذاء والتغذية.- مصر، مكتبة الأنجلو المصري: 2009.

22- علي محمد جلال الدين.- فيزيولوجية التربية البدنية والأنشطة الرياضية.-ط2.- الجيزة، المركز العربي للنشر: 2004.

23- عطاء الله أحمد، بوداود عبد اليمين.- المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية.- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009.

24- عمار بوحوش.- دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية.- الجزائر، موفم للنشر والتوزيع: 2002.

25- فوزي غرايبة وآخرون.- أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية.- ط3.- الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع: 2002.

26- فضل ملحم.- الطب الرياضي الفيسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة.-ط1.- الأردن، دار اليازوري: 2011

27- فاطم عوض صبر وميرفت علي خفاجة.- أسس مبادئ البحث العلمي.-ط1.- مصر، مكتبة ومطبعة الاشاع الفنية: 2002.

28- صبحي قبلان وآخرون.- رياضة للجميع (ثقافة- صحة).- ط1.- عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2011.

29- رشيد زرواتي.- تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.- ط1.-بيروت، دار الطليعة: 2002.

II- المواقع الإلكترونية:

30- موقع الإتحاد الدولي لكرة اليد.- www.ihf.info/front_content.php?idcat=72.

ب- باللغة الفرنسية:

I. المصادر:

31- Back Martyn et autres.- Le ROBERT Dictionnaire de français.- Maury euro livres, paris: 2005.

II. المراجع:

32- W.D. McARDLE, et autres.- NUTRITION ET PERFORMANCES SPORTIVES.- 1er édition- 2é tirage.- de boeck université, Bruxelles : 2010.
33- HAUSSWIRTH Christophe.- Récupération et performance en sport.- INSEP, Paris: 2010.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

استمارة استبيان

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فرع تدريب رياضي، تحت عنوان "واقع التغذية لدى لاعبي كرة اليد" .صنف أكابر.

نرجوا سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة بكل دقة وموضوعية مساهمة منكم في إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (×) في خانة الإجابة المختارة.

من إعداد الطلبة:

- عبدول نبي سمير
- طوطاوي عبدالله

تحت إشراف الأستاذ:

-ميهوبي رضوان

السنة الجامعية:2012_2013

بيانات شخصية

السن:

المستوى الدراسي:

الحالة المهنية: طالب ☐ موظف ☐ بطال ☐

مركز اللعب:

الخبرة:

.....

1.ماهو نظام الوجبات الذي تتبعه؟

نظام عادي"فطور,غذاء,عشاء" ☐

حسب ظروف الدراسة أو العمل ☐

نظام يعتمد على وجبات صغيرة ومتعددة ☐

2.هل تعتمد على نظام غذائي معين؟

نعم ☐ لا ☐

-إذا كانت الإجابة بنعم,هل تعتمد على:

نصائح وإرشادات المدرب ☐

حسب رغبتك ☐

دليل التغذية الصحية(كتب علمية) ☐

3.قسم علماء التغذية الرياضيين إلى ثلاث فئات,حدد الفئة التي تنتمي إليها؟

نوع لا يهتم بمبادئ وأصول التغذية ☐

نوع يتشدد في إتباع النصائح الغذائية ☐

نوع يوازن بين علم التغذية وتذوق الطعام ☐

4.ما هو هدفك من التغذية؟

زيادة البنية العضلية ☐

الوصول إلى أحسن أداء ☐

الاسترجاع ☐

5.هل تهتم بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية؟

نعم ☐ لا ☐

6.هل التغذية الصحية السليمة تكون حسب؟

النوع ☐

الكم ☐

كلاهما ☐

7.هل هناك فرق بين التغذية أثناء الراحة و عند القيام بنشاط بدني؟

نعم ☐ لا ☐

.إذا كانت الإجابة بنعم.أين يكمن هذا الاختلاف؟

في كمية الغذاء المتناولة ☐

في نوعيتها ☐

كلاهما ☐

شيء آخر:

.....

8.هل تشعر بتأثير سلبي أثناء التدريب أو المنافسة يكون سببه الطعام؟

نعم ☐ لا ☐

.إذا كانت الإجابة بنعم,ما هي هذه التأثيرات؟

صعوبة في التنفس ☐

وجود آلام في المعدة ☐

وجود غازات ☐

شيء آخر:

.....

9.ما هو سبب حدوث هذه التأثيرات في رأيك؟

طبيعة الأكل ☐

عدم اختيار الوقت المناسب للأكل ☐

10.ماهي المدة الفاصلة بين آخر وجبة وبداية التدريب أو المنافسة التي تعودت عليها؟

1سا ☐ 2سا ☐ 3سا ☐ 4سا ☐

11.هل هناك فرق بين التغذية في فترات التدريب وفي أيام المنافسات؟

نعم ☐ لا ☐

.إذا كانت الإجابة بنعم,أين يكمن هذا الاختلاف؟

اختلاف كمي ☐

اختلاف نوعي ☐

كلاهما ☐

12.هل يوجد اختلاف في التغذية لفترة ما قبل وبعد المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

.إذا كانت الإجابة بنعم,هل هو:

كمي ☐ نوعي ☐ كلاهما ☐

13. هل تهتم بشرب الماء أثناء التدريب والمنافسات؟

نعم ☐ لا ☐

14.هل تشربه على فترات أثناء التدريب والمنافسات؟

نعم ☐ لا ☐

.إذا كانت الاجابة بنعم ,فما هي الكمية المتناولة؟

أقل من 1ل ☐ 1ل ☐ أكثر من 1ل ☐

15.هل يوجد في فريقك أخصائي في علم التغذية ؟

نعم ☐ لا ☐

16.من المسؤول عن التغذية أثناء فترة التدريب؟

الإدارة ☐

اللاعب ☐

17.هل يوفر النادي المشروبات "سوائل" أثناء التدريب والمنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

18.هل الإدارة هي المسؤولة عن تغذية اللاعبين قبل وبعد المقابلة؟

نعم ☐ لا ☐

.إذا كانت الإجابة بنعم,هل تشترط الإدارة أنواع معينة من الأطعمة:

نعم ☐ لا ☐

19.هل تتلقون نصائح من النادي"المدرب, الإداري"لكيفية التغذية الصحيحة:

نعم ☐ لا ☐

.إذا كانت الإجابة بنعم,هل يراعى فيها الخصائص الفردية؟

نعم ☐ لا ☐

20.هل تقوم الإدارة بتسطير برامج غذائية خاصة باللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

Résumé de la recherche

Titre:

nutrition chez les joueurs de handball –réalité et perspectives-

Objectifs de l'étude:

- Pour mettre en évidence une alimentation équilibrée suivie par les joueurs
- Détecter les principes et les règles correctes pour nourrir les joueurs pendant l'entraînement et les compétitions.
- Pour montrer le rôle du club dans la contribution efficace de jeter les bases et les règles de joueurs d'alimentation scientifiques particulières.

Problème de l'étude:

Quelle est la réalité de la nutrition chez les joueurs de handball?

Hypothèses:

L'hypothèse générale:

la nutrition chez les handballeurs Met en évidence une réalité traduite par une série de facteurs qui influent sur les joueurs.

La première hypothèse partielle: les joueurs ne suivent pas une alimentation équilibrée.
La seconde hypothèse partielle: les joueurs ne prennent pas en compte les principes et les règles de bonne nutrition dans une période d'entraînement et de compétition.
La troisième hypothèse partielle: le club ne contribue pas les bases et les règles d'alimentation scientifiques chez les joueurs.

procédures de l'étude sur le terrain:

le questionnaire a été distribué aux joueurs de handball.
Échantillon aléatoire : (56) joueurs
Temporelle et spatiale domaine: L'étude a été menée au niveau des équipes de la wilaya de Bouira et Tizi Ouzou dans la période entre Novembre 2012 et mai 2013
la méthode: méthode descriptive.
Les instruments utilisés dans l'étude: questionnaire.
Méthode statistique utilisée: rapport %, un test Ca 2.

Les résultats obtenus:

- Le non-respect des joueurs pour une alimentation équilibrée.
- Le non respect des joueurs les principes et les règles de nutrition correctes dans la période d'entraînement et de compétition.
- le club Ne contribue pas les bases et les règles d'alimentation scientifiques chez les joueurs.

Suggestions et recommandations:

- Une bonne formation pour les entraîneurs et les administrateurs.
- Développement des connaissances des joueurs dans le domaine de la nutrition
- contribuer efficacement au club en établissant des principes scientifiques dans ce domaine.
- donner une importance au domaine de la nutrition par ouvrir les spécialités sur l'ensemble du territoire national.
- Prise en compte de la réalité actuelle de la nutrition et de la dépendance des méthodes scientifiques modernes dans le domaine de la nutrition.