

5. أهمية الأندية في إرساء أسس و قواعد التغذية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لأندية الرابطة الجهوية الأولى بباتنة

أ/ طوطاوي عبد الله - جامعة الجزائر 3

أ/ مقدر رايح - جامعة الجزائر 3

ملخص المداخلة:

إن دراستنا اقتضت على موضوع هام جدًا، المتمثل في التغذية لدى لاعبي كرة القدم فهذه الأخيرة مثلها مثل الرياضات الأخرى، يحتاج ممارستها إلى وجبات غذائية من أجل تغطية احتياجاتهم الطاقوية اللازمة التي تتوافق مع النشاط المبذول أثناء التدريب والمنافسات، 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 القدم من خلال إبراز نظام غذائي متوازن يتبعه الرياضيون، وإظهار دور النادي في مساهمته الفعالة بإرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية الرياضيين، ومن خلال نتائج الدراسة اتضح لنا أن التغذية تعيش واقعا متدهورا في أوساط لاعبي كرة القدم 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، كما اتضح لنا أن مسؤولي الأندية وكذا المدربين والإداريين يركزون اهتمامهم على تحقيق النتائج و إحراز 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.

الكلمات الدالة: التغذية، النادي الرياضي، كرة القدم.

Résume :

Notre étude se limite à un sujet très important, celui de la nutrition des joueurs de football, qui, comme les autres sports, ont besoin de leur diète pour couvrir leurs besoins énergétiques compatibles avec l'activité d'entraînement et de compétition. Notre étude scientifiques aux questions qui peuvent tourner à la pensée des entraîneurs, des administrateurs et des athlètes sur la réalité actuelle de la nutrition chez les joueurs de football en projetant une alimentation équilibrée suivie par les athlètes, et de montrer le rôle du club dans une contribution efficace à jeter les bases de règles scientifiques et spéciales de nutrition Des athlètes, et à travers les résultats de notre étude nous nourrir la réalité en direct la détérioration entre les joueurs de football a été causé par plusieurs facteurs qui ont affecté les acteurs des différents aspects de la nutrition Négligence des éléments des fonctionnaires et le manque d'application des principes scientifiques et les méthodes appropriées dans son domaine a eu un impact négatif sur les joueurs, Comme il s'est avéré que les fonctionnaires Les clubs, les entraîneurs et les administrateurs concentrent leur attention sur l'obtention de résultats et de titres gagnants sans tenir compte des principaux facteurs, notamment la nutrition des joueurs, qui est le moyen d'atteindre les objectifs souhaités et même de maintenir la santé des joueurs.

Mots-clés: nutrition, club sportif, football.

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 (كمال ع الحميد 2009 - ص: 07).

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. فالتغذية عند الرياضيين لها 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.

إن دراستنا اقتصرنا على موضوع هام جدًا، المتمثل في واقع وتحديات التغذية لدى لاعبي كرة القدم فهذه الأخيرة مثلها مثل الرياضات الأخرى، يحتاج ممارستها إلى وجبات غذائية من أجل تغطية احتياجاتهم الطاقوية اللازمة التي تتوافق مع النشاط المبذول أثناء التدريب والمنافسات.

1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم الرياضة 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، والتكوينية فيها بحيث أصبحت كرة القدم تسير التكنولوجيا، وتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة، وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة و تفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح، علم النفس وعلم الاجتماع والعلوم الأخرى كلها ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية في العالم، ومع التركيز على التحضير بدني جيد الذي يهدف لبلوغ الرياضي إلى أعلى الدرجات في الأداء المهاري المميز بالإتقان والعطاء الفني الجمالي وبأقل جهد و هو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المبنية على المناهج العلمية التي تعمل على تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف به و تنمية جميع الخصائص البدنية بصورة عامة، والتي نراها مجسدة في كرة القدم الحديثة، فكان على لاعبي كرة القدم 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. وتعتبر هذه الأخيرة من الموارد الطاقوية الهامة للرياضي، إذ تساعده على الحركة والأداء ومسايرة إيقاع مرتفع وسريع مثلما هو الحال في كرة القدم. و 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، (محمد، 2000، ص 26).

ونظرا لتزايد الاهتمام بمجال التغذية ودورها في الوصول بالرياضيين إلى تحقيق أهدافهم المسطرة استوجب عليهم إدراك قيمة التغذية المتوازنة، وإتباع أصولها وأساليبها العلمية، تقنين الغذاء بطريقة أفضل تماشى 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 والسلوكيات الشخصية، فإهمال إحدى 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 مساهمة الأندية في إرساء قواعد و أسس التغذية لدى لاعبي كرة القدم ومنه ارتأينا أن يكون التساؤل العام كالتالي:

- ما مدى مساهمة الأندية في إرساء أسس و قواعد التغذية لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة الجهوية الأولى بباتنة؟

2- الأسئلة الجزئية:

- هل يتبع الرياضيون نظام غذائي متوازن؟
- هل يساهم النادي في إرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية اللاعبين؟

3- الفرضية العامة:

يوجد تدني في مساهمة الأندية في إرساء أسس وقواعد التغذية يظهر في مجموعة من العوامل تمس جوانب مختلفة.

4- الفرضيات الجزئية:

- لا يتبع اللاعبون نظاما غذائيا متوازنا.
- لا يساهم النادي بشكل فعال في إرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية اللاعبين.

5- أهداف البحث:

- إبراز مساهمة الأندية في إرساء أسس وقواعد التغذية لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز نظام غذائي متوازن يتبعه الرياضيون.
- إظهار دور النادي في مساهمته الفعالة بإرساء أسس وقواعد علمية خاصة بتغذية الرياضيين.

الدراسات المرتبطة بالبحث:

دراسة قام بها الباحثون، الطلبة: جواي عبد الرحمان، راجي زكرياء، شباب بلقاسم، على يد الأستاذ المشرف: هواورة مولود.

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

وكانت إشكالية بحثهم على النحو التالي :

ما يعرفه الواقع في الجزائر هو ضعف مستوى رياضي كمال الأجسام بحيث نشهد قلة نسبة المشاركة في المنافسات العالمية الخاصة بالهواة، والغياب التام في المنافسات الخاصة بالمتنافسين. فإلى ماذا يعود السبب؟ هل يعود السبب إلى قلة وسائل وإمكانيات التدريب؟ أو بسبب عدم اتباع نظام غذائي خاص؟ فيما كانت فرضيات بحثهم أن التغذية تعتبر من الأساليب الضرورية بالنسبة للرياضي، كونها تلعب دورا هاما في المحافظة على صحة الرياضي وتطوير قدراته في السعي نحو تقديم الأحسن. وأيضاً للتغذية دور هام في بناء رياضي كمال الأجسام. وكذلك في حالة غياب التغذية الخاصة بكمال الأجسام لا يمكن مراقبة الوزن مع التخلص من الدهون. ومن أهم النتائج المتوصل إليها، إن 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.

6- شرح المصطلحات:

النادي الرياضي: هو ناد ذو تنظيم خاص ويؤسس في بلدة أو حي معين ويتم الاعتراف بها من قبل الجهات العامة ومن قبل الاتحاد الذي تتبع له. (رومي جميل 1986، ص29).

تعريف التغذية:

لغة: هي تحويل المواد الغذائية واستعمالها في الجسم. (Martyn 2005، p295)

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. (علاء الدين 2006، ص115).

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

كرة القدم: هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً بكرة مُكوَّرة تُلعب في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بكل الكرة داخل المرمى. (رومي جميل 1986، ص05).

7- المنهج المتبع:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (زرواتي 2002. - ص119). المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي وهذا ملائمة لطبيعة البحث.

8- تحديد متغيرات البحث:

1-8- المتغير المستقل:

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.

2-8- المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل في دراستنا المتغير التابع هو لاعبو كرة القدم (أحمد، بوداود 2009. - ص 139، 141).

9- إجراءات البحث الميدانية:

1-9 مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات ولكي يكون البحث قابلا ومقبولا ومجتمع بحثنا تضمن لاعبي كرة القدم في الجهوي الأول لرابطة باتنة.

2-9 عينة البحث وكيفية اختيارها:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع و كان اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية. وشملت عينة بحثنا لاعبي أكابر أندية كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى بباتنة، ضمت ولايتي باتنة و بسكرة.

3-9 مجالات البحث:

✓ المجال الزمني:

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

✓ المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على بعض أندية كرة القدم لولايتي باتنة وبسكرة.

10- أدوات البحث:

✓ الاستبيان:

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

ولهذا الأخير عدة أشكال (بوداود: 2010. - ص 60-61):

1/ الأسئلة المغلقة:

هي التي يطلب من المفحوص اختيار الإجابة الصحيحة من مجموعة من الإجابات مثل نعم، لا، كثير قليلا، صح خطأ.

2/ 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.

✓ كيفية تفريغ الاستبيان:

لقد تم تكوين الاستبيان المخصص لهذه الدراسة من 14 سؤال مقسمة إلى محورين وهي تعكس الفرضيات الجزئية في هذا البحث وهي على النحو التالي:

المحور الأول: يشمل الأسئلة من 1 إلى 7.

المحور الثاني: يشمل الأسئلة من 8 إلى 14.

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:

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

- اختبار كاي تربيع (كا²):

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

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجم (ت ح - ت ن)}^2}{\text{ت ن}}$$

درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0.05$)

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

✓ تحليل و مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الأسئلة	الأجوبة	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
ماهو 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 (01) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

من خلال نتائج الجدول رقم (01) 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 (كا²) عند مستوى الدلالة (0.05)، سجلنا قيم (كا²) المحسوبة والتي تتراوح بين (0.64) و (44.64) وهي قيم تفوق قيم (كا²) 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 طبقاً 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 وفقاً لنوع الرياضة الممارسة، كما تختلف تغذية الرياضي عن غير الرياضي بسبب ما يتعرض له من اجتهادات بدنية مختلفة، كما تختلف تغذية الرياضيين أنفسهم وفقاً 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، وحتماً 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، وما يجب التأكد عليه هو ضرورة التنوع في اختيار الأطعمة إذ ليس هناك ثمرة طعام منفرد يستطيع تزويد الجسم بكميات كافية من كافة العناصر الغذائية. (مروان، كماش 2010.. ص 21) ومنه 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.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

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 (02) مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

من خلال نتائج الجدول رقم (02) المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية 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 (14)، وهذا من خلال اختبار بارسون (كا²) عند مستوى الدلالة (0.05)، سجلنا قيم (كا²) المحسوبة والتي تتراوح بين (0.28) و (48.28) وهي قيم تفوق قيم (كا²) المحدولة التي قيمتها (3.84) هذا يفسر كالتالي:

- أغلب أندية كرة القدم 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 القدم 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.

الاستنتاج العام:

خلاصة:

نستخلص من خلال دراستنا واعتمادنا على المنهج الوصفي وباستخدام الاستبيان و تحليل ومناقشة النتائج بإظهار واقع التغذية لدى لاعبي كرة القدم و مدى مساهمة الأندية في إرساء أسس و قواعد التغذية لدى لاعبي كرة القدم 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 مساهمة الأندية في إرساء أسس و قواعد التغذية لدى لاعبي كرة القدم يشهد تدنيا واضحا 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 والسلوكيات الشخصية للاعبين.

-المتابعة وأسلوب تقييم الغذاء من طرف اللاعبين.

-التمويل في النادي والمستوى الاقتصادي للاعبين.

-العادات الغذائية والدينية.

-سلامة الجسم.

توصيات واقتراحات:

- 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 القدم، وهي كالاتي:
- 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.
- 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.
- 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.

خاتمة:

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها في مختلف أندية كرة القدم صنف أكابر وباستعمال الاستبيان اتضح لنا أن التغذية تعيش واقعا متدهورا في أوساط لاعبي كرة القدم 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 القدم، 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. كما اتضح لنا أن مسؤولي الأندية وكذا المدربين والادرايين 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.

المراجع:

- 1- بوداود عبد اليمين.- مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي.- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2010.
- 2- رشيد زرواتي.- تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.- ط1.-بيروت، دارالطليعة: 2002.
- 3- رومي جميل ، كرة القدم، دار الفكر العربي 1986.
- 4- عطاء الله أحمد، بوداود عبد اليمين.- المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية.- الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009.
- 5- كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون.- التغذية للرياضيين.- ط2.- القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2009.
- 6- محمد محمد الحماحمي، التغذية والصحة للحياة والرياضة، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2000.
- 7- علاء الدين محمد عليوة.- الصحة الرياضية.- ط1.- الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: 2006
- 8- مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش.- التغذية للرياضيين.- ط1.- عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع: 2010.
- 9- Martyn back et autres.- **Le ROBERT Dictionnaire de francais**.- Maury eurolivres, paris: 2005