

دراسة تحليلية لمستوى إدراك لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة فلسطين التقنية/ خضوري لبعض المفاهيم الغذائية و الصحية .

د. محمود عزب

قسم التربية الرياضية - جامعة فلسطين التقنية - خضوري

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الى إعداد استمارة لقياس إدراك اللاعبين للمفاهيم الغذائية والصحية وكذلك التعرف على واقع المفاهيم الغذائية والصحية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية . وأجريت على عينة من لاعبي المنتخبات للفرق الجماعية في جامعة فلسطين التقنية/ خضوري قوامها (40) لاعبا اختيروا بالطريقة العمدية بأعمار من (18 - 22) سنة، وقد أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2010/2009. وبعد إجراء التحليل الإحصائي المناسب لبيانات الدراسة و عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى ان النسبة العظمى من افراد العينة يتناول وجبتين يوميا

يتناولون السجائر ويرون ان للفحوصات الطبية الدورية اثر على مستوى اللاعب الفني. وبناءا على ذلك أوصي الباحث بضرورة عقد دورات متخصصة ومكثفة للاعبين والمشرفين الفنيين ولأداري للفريق لتوضيح أهمية الغذاء للاعبين وأثره على الأداء الفني والانجاز وكذلك الاهتمام باللاعب المصاب بشكل أفضل وتوفير العلاج اللازم له فور حدوث الإصابة وعدم السماح له بالاستمرار في اللعب , وأيضا ضرورة توفير مركز خاص للطب الرياضي في فلسطين يهتم بحالة اللاعب الصحية ولتمكين الأندية من إجراء فحوصاتهم الطبية الدورية للاعبينهم باستمرار.

الكلمات المفتاحية : (الغذاء - الصحة - المنتخبات الرياضية)

Une étude analytique du niveau des joueurs à réaliser les concepts alimentaires et de santé

Synthèse de l'étude:

L'étude visait à préparer le formulaire pour mesurer les joueurs réalisent les concepts alimentaires et de santé ainsi que de reconnaître la réalité des concepts alimentaires et de santé pour les joueurs des équipes sportives

Menée sur un échantillon des joueurs des équipes collectives de l'Université technique de la Palestine/Khadouri, 40 joueurs âgés entre 18 et 22ans , L'étude a été menée au cours du deuxième semestre de l'exercice 2009/2010

Après avoir fait l'analyse statistique appropriée des données de l'étude et d'afficher les résultats, le chercheur a constaté que la grande proportion de répondants traite de deux repas par jour et ne fument pas de cigarettes et croient que l'examen médical régulier fait une effet sur le niveau technique des joueurs.

Sur cette base, le chercheur a recommandé la nécessité de tenir un cours spécialisés et intensifs pour les joueurs et les superviseurs de la technocratie et de l'équipe de gestion pour illustrer l'importance de la nourriture pour les joueurs et son impact sur la performance et les réalisations techniques ainsi que des intérêts dans le jeu par la meilleure infectées et de fournir immédiatement le traitement nécessaire après la blessure et ne pas lui permettre de continuer à jouer

Et aussi la nécessité de fournir centre spécial de médecine du sport en Palestine qui est intéressé du statut des joueurs et de permettre aux clubs de santé à mener leurs examens Medical en permanence

Mots clés: (aliments - santé - des équipes sportives)

An analytical study of the level of awareness of the players sports teams at the University of Palestine Technical / Khadoorie to some of the concepts of food and health .

Abstract:

This study aims at preparing the questionnaire to measure the players concepts of food, as well as recognize the reality of the concepts of food among athletes .The study was conducted on a sample of players elected to teams collective at the University of Palestine Technical / Kadoorie of (40) students were chosen the way intentional ages of (18-22) years, has conducted the study during the second quarter of 2009 / 2010.. After a statistical appropriate analysis for the study data and display the results analyzed and discussed reach researcher that the majority of the members of the sample addresses and ate two meals a day and do not believe that cigarettes and regular medical examination after a player on the level of technical and it is necessary to provide the Center for Sports Medicine. Based on this, the researcher recommended the need to hold specialized courses and intense players and technical supervisor and administrative system for the team to illustrate the importance of food for the players and its impact on performance and achievement, as well as interest in injured player and provide the necessary treatment to him immediately after the occurrence of the injury and not allow him to continue to play and also the need for an abundant special center for sports medicine in Palestine that cares about the health status of the player and to enable clubs to conduct their examinations of medical rotating their players constantly.

Keyword: *players sports teams – food – health*

مقدمة:

إن الصحة الجيدة تحتاج إلى إن يزود الإنسان جسمه بما يلزم من المطالب الأساسية لحياته وبالقدر المناسب ، فالحمول وقلة الحركة يولدان الضعف الجسمي و يحدان من الكفاية اللازمة للمحافظة على مستوى القوة في العمل الوظيفي ومن كفاية الأداء اللازم لعمل الأعضاء الداخلية فتتغير حالة الدم وتتغير صفاته الأصلية وتضعف حالة الأنسجة ومئاتها وتضعف قوى القلب ونبضاته وتضعف قوى الهضم بمقدار خمول العضلات وتتراكم السموم والنفايات وتضعف القدرة على تنظيف الجسم من الداخل، وعلى العموم تقل القدرة على الحياة حتى إذا وقع طارئ يستلزم نشاطا داخليا كانفعال عاطفي أو وجبة طعام كبيرة او جرح بسيط أو غير ذلك من الطوارئ العادية اليومية فان القلب لا يتجاوب بكافية فيتوقف فجأة لعدم لياقته وضعف قوته فلا يستطيع القيام برد الفعل المطلوب منه فتنتهي حياته .

ان ممارسة الأنشطة البدنية في العصر الحديث أصبحت حاجة أساسية يمارسها الشباب من اجل كسب صحتهم والارتقاء بمستواهم البدني و المهاري وكذلك الشيوخ والنساء لمواجهة الطوارئ اليومية فكما ان الغذاء مطلب طبيعي هام ، فالرياضة مطلب أهم ضمن المطالب الأبدية للحياة البيولوجية و إلا دفعوا ثمن قلة الحركة من صحتهم وأعمارهم وتحدث أمراض القلب والسكر والسمنة وإمراض الكبد والكلى ومعظم الأمراض الأخرى إذ يرجع كل ذلك أساسا إلى قلة الحركة والإفراط في الطعام .

ان الصحة الجيد تعني قدرة أجهزة الجسم على القيام بوظيفتها بصورة طبيعية دون اضطرابات تذكر مما يمكن الشخص من القيام بأعماله اليومية بكفاءة أفضل ، وان أي اعتلال في أي من أجهزة الجسم يؤثر ذلك سلبا على قدرته البدنية وبالتالي مهاراته الحركية .ولقد أصبحت مزاوله الأنشطة الرياضية ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها، وان احتمال تعرض اللاعب للإصابة أمراً واردا نتيجة لاحتكاكه المباشر أو نتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسات الصحية السليمة عند ممارسة النشاط الرياضي . والإصابات الرياضية أصبحت شائعة وبتزايد في ملاعبنا الفلسطينية ومن المواضيع المهمة التي تؤرق الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي ولهذا وجب علينا الاهتمام بالجانب الصحي للاعب وتحسين الصفات النفسية والوظيفية له بالتعاون مع المدرب ، وتحسين

التغذية اللازمة وتنظيمها في حياته العادية قبل التمرين وأثنائه وبعده. (عبد السلام, 1984). وتعد التغذية بأنها المسؤولة عن العمليات الحيوية العامة بالجسم والتي تكمن أهميتها في المحافظة على بناء الجسم و إعادة التالف من الخلايا وتنظيم العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا ونمو الجسم والمقدرة على الحركة والإنتاج وتنفيذ ما يلقي على الجسم من التبعات والتأثير على الحالة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية والصحية , وكذلك إمداد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض العضلي , وإفرازات الغدد في الجسم وضخ الإشارات العصبية. ويرى (سلامة, 1994) ان الإنسان المكتمل النمو يجب ان يحصل على غذاء مختلط من المواد الكربوهيدراتية والدهنيات والبروتينات وليس من مادة واحدة فقط ، ويتألف متوسط الاحتياج اليومي للإنسان من 100غم بروتين و400 غم كربوهيدرات و75 غم دهن ومن الممكن أن تزيد او تنقص كل من الكربوهيدرات والدهنيات الى ان البروتينات يجب ان لا تقل عن 70 غم يوميا. وترتبط التغذية ارتباطا وثيقا بالنشاط الرياضي، فقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن بذل مجهود رياضي معين يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان ويعتمد ذلك بالطبع على طبيعة وشدة وزمن هذا النشاط. فكلما طالت فترة الأداء وزادت شدته كلما ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة . وبالتالي يجب تعويض الجسم عن هذه الطاقة المستهلكة من خلال الغذاء. ويرى (سيد 2003، ص33) ان التغذية تمثل بالنسبة للرياضيين بالإضافة الى عدد من العوامل الأخرى جانبا بالغ الأهمية لتحقيق الانجاز والتفوق وبخاصة في مجال الرياضات التنافسية حيث تلعب دورا مهما في تكوين بنية الجسم ودعم نظم إنتاج الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني . ويعتبر الغذاء من العناصر الهامة للارتقاء بمستوي الأداء الرياضي فقد أثبتت الدراسات العلمية في ان الغذاء السليم يؤدي الى زيادة القوة العضلية وزيادة التحمل العضلي خاصة في الرياضات التي تتصف بطول الفترة الزمنية مثل ألعاب المضمار والتي ترتفع من حرارة الجسم وبالتالي استهلاك الطاقة بنسبة عالية . ويستمر استهلاك الجسم للطاقة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح ما بين 20 إلى 30 دقيقة. ولكل لعبة من الألعاب الرياضية لها نظامها الغذائي الخاص وذلك نظرا لخصوصية تلك اللعبة فهناك من الألعاب من تعتمد على الاستمرار بالحركة والعمل لفترة زمنية طويلة وبعض الألعاب تؤدي خلال فترة زمنية قصيرة ومنها ما يعتمد

على القوة العضلية خلال فترة زمنية قصيرة , واللاعب في كل من تلك الألعاب يجب ان يعتمد نظاما غذائيا يوفر له الطاقة المطلوبة كي يستمر في العمل بقدرة أفضل وبالتالي الوصول الى الانجاز المطلوب. ويرى كثير من الباحثين والعلماء أن هناك بعض الأنشطة الرياضية تعتمد على العمل الاوكسجيني, أي كفاية الجهاز الدوري التنفسي في توصيل الاوكسجين إلى العضلات العاملة، والتخلص من النواتج الكيميائية المختلفة، ومن الأمثلة على هذه الأنشطة جري المسافات الطويلة ولاسيما الماراتون والسباحة لمسافات طويلة, كما وتعتمد بعض الأنشطة الرياضية على العمل اللاأوكسجيني في أدائها مثل مسابقات المسافات القصيرة ورفع الأثقال والسباحة لمسافات قصيرة كما ويرى هؤلاء الباحثون أن هناك العديد من الأنشطة الرياضية هي خليط من العمل الاوكسجيني والعمل اللاأوكسجيني. (بكري , 2005)

و تكمن أهمية هذه الدراسة في ما يلي :

- معرفة مدى إدراك لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خصوري لبعض المفاهيم الغذائية والصحية
- إظهار الأضرار وتسليط الضوء على احد المشاكل التي يمكن ان يسببها عدم امتلاك لاعبي المنتخبات الرياضية لمستوى جيد من المفاهيم الغذائية والصحية على صحة اللاعب وانجازاته الفريق .
- فتح مجالات جديدة للبحث في جوانب أخرى تؤثر على صحة اللاعب وانجازاته وتشجيع الباحثين للإسهام في هذا المجال .

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في ان وصول اللاعب للمستوى البدني والفني المطلوب لتحقيق الفوز ، يتطلب توفر مخزون عال من الطاقة والتي يحصل عليها من الغذاء اليومي الذي يتناوله . و نظرا لاختلاف لأنشطة الرياضية فان لكل نشاط نظامه الغذائي الخاص به والذي يوفر للاعب ما يحتاجه من طاقة وعناصر الغذاء الأساسية الأخرى(كربوهيدرات ، دهون ، بروتينات ... الخ) وان الاستفادة من هذه العناصر يعتمد على مدى تمتع اللاعب بالصحة الجيدة وقدرة الأجهزة

الداخلية على القيام بعملها بكفاءة ، وكون الباحث مدرس لمادة التغذية الرياضية ومادة فسيولوجيا الرياضة لاحظ ضعف في المفاهيم الأساسية للغذاء والصحة الجيدة ودورها في تحقيق الانجاز المطلوب لدى لاعبي المنتخب . ولأهمية إدراك لاعبين للمفاهيم الصحية والغذاء في وصول اللاعب الى الأداء الأفضل و الانجاز المطلوب أراد الباحث البحث في هذه المشكلة من خلال إجراء دراسة تهدف الى التعرف على مستوى إدراك لاعبي المنتخب في جامعة خضوري لبعض المفاهيم الصحية و الغذائية ووضع الحلول والاقتراحات للتحسين من تلك المفاهيم .

هدف الدراسة:

- إعداد استمارة لقياس مستوى إدراك المفاهيم الغذائية و الصحية عند لاعبي المنتخب الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري
- التعرف على مستوى إدراك لاعبي المنتخب الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري للمفاهيم الغذائية والصحية.

سؤال الدراسة :

- ما هو مستوى إدراك لاعبي المنتخب الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري للمفاهيم الغذائية والصحية.

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: عينة من لاعبي المنتخب الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري قوامها 40 لاعبا ذكرا
- المجال الزماني: خلا الفصل الثاني 2010/2009
- المجال المكاني: جامعة فلسطين التقنية /خضوري.

الدراسات المشابهة:

نظرا لقلّة الدراسات التي أجريت في الثقافة الغذائية عند الرياضيين سوف يعرض الباحث عددا من الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع وفي مجالات مختلفة.

-دراسة العلي، خويلة (2006): بعنوان "دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي من جامعة اليرموك، اربد، الأردن" وقد هدفت الدراسة الى التعرف على الواقع الرياضي لدى لاعبي الذكور في منتخبات العاب القوى وكرة القدم وكرة اليد والطائرة والعب المضرب في جامعة اليرموك والمتمثلة بمدة ممارستهم للأنشطة الرياضية يوميا ونوع النشاط الممارس وتقديرهم للجهد الذي يبذلونه وكذلك التعرف على مدى وعيهم للعادات الغذائية الصحية للرياضيين ومدى وعيهم لأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها 120 لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية وقد توصل الباحث الى ان 61.67% يمارسون حوالي ساعة واحدة من النشاط الرياضي ضمن منتخب الجامعات في اليوم الواحد وان 82.23% من لاعبي المنتخب يمارسون الأنشطة الأخرى غير اللعب مع منتخب الجامعة اقل من ساعة أو لا يمارسون إطلاقا وان 87.50% من اللاعبين يتناولون ثلاثة وجبات غذائية فأكثر يوميا، وان 72.50% من اللاعبين يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة وانه لا يوجد إشراف مباشر على الفرق الرياضية وان 74.17% من اللاعبين يراجعون الأطباء للكشف الطبي الدوري بشكل متقطع.

-دراسة حمد (2006) بعنوان "قياس الثقافة الغذائية لدى طلاب جامعة الانبار الرياضيين وغير الرياضيين" هدفت الدراسة الى بناء مقياس للثقافة الغذائية وكذلك التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة جامعة الانبار الرياضيين وغير الرياضيين. وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب جامعة الانبار قوامها 100 طالب 50 من الممارسين للرياضة و50 من غير الممارسين " هدفت الدراسة الى بناء مقياس للثقافة الغذائية وكذلك التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة جامعة الانبار الرياضيين وغير الرياضيين. وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب جامعة الأنبار قوامها 100 طالب 50 من الممارسين للرياضة و50 من غير الممارسين . استنتج الباحث بان هناك انخفاض في مستوى الثقافة الغذائية لدى افراد العينة بصورة عامة وان مستوى الثقافة الغذائية للرياضيين أفضل من غير الرياضيين .

-دراسة القدومي (2005) بعنوان " مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة" وقد هدفت الدراسة الى التعرف على

مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية إضافة الى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين واشتملت عينة الدراسة على 90 لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية في الأردن وقد خلصت النتائج الى ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان عاليا وان أعلى مجال هو المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية بينما لم تظهر هناك فروق دالة إحصائيا تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما كما أظهرت النتائج ان وسائل الإعلام هي أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين .

-دراسة (1999) Balsom.et.al بعنوان " أهمية الكربوهيدرات لرياضات المسافات القصيرة بالإضافة الى لاعبي كرة القدم " أجريت الدراسة على عينة قوامها ستة لاعبي كرة قدم وقد أظهرت النتائج ان اللاعبين كان أداءهم أفضل خلال التمرين المكثف في المباراة والتي تلت تناول الكربوهيدرات بشكل عال وكان مستوى الجلوكوز في الدم بعد التمرين اقل بعد تناول الكربوهيدرات بدرجة منخفضة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي في صورته المسحية لملاءمته لطبيعة وإجراءات وأهداف الدراسة فهو أفضل أسلوب لحل مشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة :

حدد مجتمع الدراسة بلاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة فلسطين التقنية حضوري لعام 2009/ 2010 في جامعة فلسطين التقنية – حضوري والبالغ عددهم 60 لاعبا.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخبات الفرق الجماعية في جامعة فلسطين التقنية / حضوري, وبلغ عددهم 40 لاعبا ذكرا من أصل 60 لاعبا فهي تشكل ما نسبة 66.6% من مجتمع الدراسة والجدول رقم (1) يوضح بعض مواصفات عينة الدراسة.

جدول رقم (1)

يوضح عدد اللاعبين والنسبة المئوية لبعض متغيرات عينة الدراسة (ن=40)

نوع اللعبة				العمر			الجنس
7	5	12	16	2	19	19	40
لاعبين	لاعبين	لاعب	لاعب	لاعب	لاعب	لاعب	لاعب
%17.5	%12.5	%30	%40	5% 23 سنة	%47.5	%47.5	%100
كرة يد	كرة سلة	كرة طائرة	كرة قدم	-فما فوق	22-21 سنة	20-18 سنة	ذكر

أدوات الدراسة:

- استمارة لجمع المعلومات - فريق عمل مكون من المدرسين . - حاسبة يدوية - المصادر والمراجع العربية و الأجنبية.

التجربة الاستطلاعية:

- أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 05 /04/ 2010 على 10 من الطلبة الرياضيين من قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم استبعادهم بعد ذلك من عينة الدراسة . وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية الباحث على ما يلي:
- تحديد الوقت المستغرق لتعبئة استمارة البحث لكل فرد من افراد العينة.
- الصعوبات التي قد تواجهه أثناء إجراء الدراسة وجمع المعلومات لتجنبها في المستقبل.
- اكتشاف الأخطاء في الاستمارة إن وجدت وتعديلها .

تحقيق الشروط العلمية:

الصدق: لقد تم التحقق من صدق المحتوى بعرض الاستمارة على المحكمين من المدرسين المتخصصين من حملة شهادة الدكتوراه للاستفادة من آرائهم عن مدى صدق الاستبانة ومدى تحقيقها للغرض الذي وضعت من اجله وقد أخذت ملاحظاتهم بعين الاعتبار وأجريت التعديلات اللازمة لذلك .

أما الموضوعية: فقد أشرف الباحث بنفسه على توزيع الاستمارات وقام بشرح وتوضيح بنود الاستمارة والإجابة عن أي سؤال أو لبس لدى أفراد العينة لكي يتحقق الفهم المشترك لبند الاستمارة لدى جميع أفراد العينة.

أما ثبات للاختبار: فقد اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفارق زمني أسبوع من الاختبار القبلي على عينة قوامها 10 طلاب وكانت نتيجة ثبات أداة لاستبانته 85% مما يدل على ثباتها.

استمارة القياس :

لقد قام الباحث بإعداد استمارة لجمع المعلومات مكونة من عدد من المفاهيم الغذائية والصحية وقد احتوى سلم الإجابة عددا من البدائل وقد تم عرضها على عدد من المتخصصين في هذا المجال من حملة شهادة الدكتوراه لأخذ آرائهم وإجراء التعديلات المناسبة والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

الوسائل الإحصائية:

للإجابة على تساؤلات الدراسة فقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية بواسطة برنامج الرزمة الإحصائية **SPSS** وهي :

- معامل الالتواء - الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - التكرار. - النسبة المئوية

تجانس العينة:

وتم تحقيق التجانس لعينة الدراسة من خلال اختيار أفراد العينة من فئة عمرية واحدة وهي من (18-22) سنة ومن جنس واحد (ذكور) ومن مستوى علمي واحد وهو البكالوريوس .

إجراءات الدراسة :

*-د. ثابت شتيوي - جامعة خضوري - اختصاص علم النفس الرياضي¹

- د. علاء عيسى - جامعة خضوري - اختصاص فسيولوجيا التدريب الرياضي

- د. نضال القاسم - جامعة خضوري - اختصاص أساليب التدريس

- بعد استكمال ما يلزم للدراسة من إجراءات علمية وفنية وإدارية وحصول الباحث على الموافقة من قبل إدارة القسم لتسهيل مهمتي في إجراء هذه الدراسة على عينة الطلبة .
- قام الباحث بعرض الاستمارة على مجموعة من *المدرسين الزملاء لتحكيمها وإبداء ملاحظاتهم وجميعهم من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية وقد تم تعديل الاستبانة بما يتوافق مع ملاحظات المحكمين.

- قام الباحث بعد ذلك بجمع المعلومات من خلال توزيع لاستبانته على جميع افراد العينة خلال الفصل الثاني 2010/2009.
- لقد حرص الباحث ان يقوم بنفسه بتوزيع الاستمارة للإجابة عن أي تساؤلات قد ترد من قبل افراد العينة لتحقيق الموضوعية والفهم المشترك لعبارات الاستمارة عند جميع افراد العينة .
- ثم قام الباحث بمرحلة تحليل البيانات التي حصل عليها من إجابات العينة إحصائياً وقد حرص الباحث على استخدام الإحصاء الذي يتناسب مع أهداف الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول رقم (2) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة عدد الوجبات التي تتناولها يوميا . (ن=40)

درجة الاستجابة	وجبة واحدة	وجبتين	أكثر من وجبتين
تكرار الاستجابة	1	22	17
النسبة المئوية%	2,5	55	42,5

يبين الجدول رقم (2) ان (2,5%) من أفراد العينة أجابوا بوجبة واحدة فيما أجاب (55%) بوجبتين وان نسبة (42,5%) أجابوا أكثر من وجبتين . يتضح من الجداول السابق ان النسبة العظمى من افراد العينة يتناول وجبتين يوميا والنسبة القليلة منهم يتناولون وجبة واحدة وهذا قد يعود الى ان افراد العينة هم من الطلبة المنتسبين للجامعة, ففترة دوامهم قد تمتد الى ساعة متأخرة وهذا قد يجعل وجبة الغذاء تفوتهم في كثير من الأحيان مع العلم ان الدراسات العلمية أثبتت

بان تناول أكثر من ثلاث وجبات يوميا هو أفضل لجسم الرياضي بحيث تحتوي تلك الوجبات على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم من كربوهيدرات ودهون وبروتينات وأملاح معدنية وفيتامينات وماء وان تحتوي على النسبة المثالية من السعرات الحرارية للرياضي بما يتلاءم مع متطلبات تلك اللعبة

جدول رقم (3) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل تهتم بتناول والوجبات الغذائية بانتظام. (ن=40)

درجة الاستجابة	بدرجة قليلة	متوسطة	عالية
تكرار الاستجابة	13	23	4
النسبة المئوية %	32,5	57,5	10

يبين الجدول رقم (3) ان (32,5%) من أفراد العينة أجابوا بدرجة قليلة فيما أجاب (57,5%) بدرجة متوسطة وان نسبة (10%) أجابوا بدرجة عالية. يتضح من الجدول السابق ان النسبة العظمى من افراد العينة يتناولون وجباتهم الغذائية بدرجة متوسطة من الانتظام والنسبة القليلة بدرجة عالية وهذا يبين لنا عدد الوجبات القليل الذي يتناوله اللاعبون وهو وجبتان في اليوم . فاللاعبون كما ذكرنا سابقا طلبة ملتزمون في تعليمات الجامعة والتي تنص على ضرورة حضور المحاضرات ضمن مواعيدها ولا يسمح بالتغيب الا بعذر رسمي فألاعب يمضي وقته ما بين محاضرات علمية وتدريبات رياضية ونادرا ما يجد وقتا لتنظيم وجباته لذا فاني أرى بضرورة منح طلبة المنتخبات الرياضية خصوصية من قبل رؤساء الأقسام كي يتمكنوا من التوفيق ما بين حاجتهم العلمية والدراسية واشتراكهم بأنشطة الجامعة الرياضية بحيث يتيح للاعب الرياضي إيجاد وقت كاف لتناول وجباته الغذائية كاملة وبانتظام .

جدول رقم (4) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل يختلف تناول الأطعمة المحتوية على المواد الدهنية حسب الفترات التدريبية. (ن=40)

درجة الاستجابة	نعم تختلف	تختلف بشكل متوسط	لا تختلف
تكرار الاستجابة	19	17	4
النسبة المئوية %	47,5	42,5	10

يبين الجدول رقم (4) ان (47,5%) من أفراد العينة أجابوا بنعم تختلف فيما أجاب(42.5%) تختلف بدرجة متوسطة وان نسبة(10%) أجابوا بلا تختلف. يتضح من الجدول السابق ان معظم افراد العينة أجابوا بان تناول الأطعمة المحتوية على الدهون تختلف حسب الفترات التدريبية وان النسبة القليلة منهم أجابوا بعدم الاختلاف وهذا ان دل على شي فإنما يدل على مستوى عال من الثقافة الصحية والغذائية حيث انه ومن المعروف ان الدهون من أكثر المواد الغذائية التي تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي من المواد صعبة الهضم ولهذا فان التعامل معها بالنسبة للرياضيين أو القائمين على متابعة غذائهم يجب ان يكون بشكل علمي وصحيح بما يتلاءم مع الفترة التدريبية للاعب.

جدول رقم (5) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة ما مدى اهتمامك بتناول الأطعمة البروتينية. (ن=40)

درجة الاستجابة	قليلة	متوسطة	كبيرة
تكرار الاستجابة	3	32	5
النسبة المئوية %	7.5	80	12.5

يبين الجدول رقم (5) ان (7.5%) من أفراد العينة أجابوا قليلة فيما أجاب(80%) بمتوسطة وان نسبة(12.5%) أجابوا بكبيرة. فالنسبة العظمى من افراد العينة لديهم اهتمام متوسط بتناول الأطعمة البروتينية وهذا يدل على ثقافة غذائية جيدة لدى افراد العينة فمعظم افراد العينة هم من طلبة السنة الثالثة والرابعة وهم في هذا المستوى يكونون قد درسوا مادة التغذية الرياضية التي تعطى لطلبة السنة الثانية وقد درسوا خلال هذه المادة مواضيع عديدة عن الغذاء وعلاقته بالانجاز الرياضي ومن ضمنها حاجة الرياضي الى البروتينات , فالبروتينات يحتاجها الجسم بكميات محدودة وليس كما يعتقد البعض بان تناول البروتينات يجب ان يكون بكميات كبيرة وقد يكون السبب في هذا التوجه الى طعم اللحوم اللذيذ ولكن من الناحية العلمية فالإنسان البالغ يحتاج الى 15% من مجمل سعراته اليومية من خلال تناول البروتينات , والدراسات العلمية تشير الى ان البروتين تمثله في جهاز الهضم صعب ويحتاج الى فترة طويلة وذلك بسبب احتوائه على عنصر النيتروجين إضافة الى عناصر الكربون الهيدروجين و الاوكسيجين وان من

مخلفات عملية تمثيل النيتروجين في الجسم ملح اليوريا والذي قد يؤدي الى الإصابة بداء النقرس إذا ما تناول الفرد كمية كبيرة من البروتينات.

جدول رقم (6) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات أفراد العينة على فقرة هل تختلف درجة تناولك للبروتينات حسب فترات التدريب التي تمر بها. (ن=40)

درجة الاستجابة	نعم تختلف	اختلاف قليل	لا يوجد اختلاف
تكرار الاستجابة	12	22	6
النسبة المئوية %	30	55	15

يبين الجدول رقم (6) ان (30%) من أفراد العينة أجابوا نعم تختلف فيما أجاب (55%) باختلاف قليل وان نسبة (15%) أجابوا بلا يوجد اختلاف. ان النسبة العظمى من افراد العينة يرون انه هناك اختلاف قليل في تناول البروتينات خلال فترات التدريب التي يمر بها الرياضي فيما أجابت النسبة القليلة منهم بلا يوجد اختلاف وهنا في حقيقة الأمر فان حاجة الرياضي للبروتينات تتأثر بشكل كبير بالفترة التدريبية للاعب وذلك لان مادة البروتين هي مادة بناءية ولا تعتمد عليها كرياضيين كمصدر أساسي للطاقة فالبروتينات تتركز بشكل كبير في العضلات وهي مصدر الحركة والقوة عند الرياضي .

جدول رقم (7) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة ما مدى اهتمامك بتناول المواد الكربوهيدراتية. (ن=40)

درجة الاستجابة	بدرجة قليلة	متوسطة	كبيرة
تكرار الاستجابة	10	19	11
النسبة المئوية %	25	47.5	27.5

يبين الجدول رقم (7) ان (25%) من أفراد العينة أجابوا بدرجة قليلة فيما أجاب (47.5%) بمتوسطة وان نسبة (27.5%) أجابوا بكبيرة. ان النسبة العليا لأفراد العينة لديهم اهتمام متوسط بتناول المواد الكربوهيدراتية وهذا في الحقيقة ليس دقيقا حيث ان الكربوهيدرات أول المصادر الغذائية التي يعتمد عليها الرياضي في الحصول على الطاقة وهي تشكل 65% من مجمل السرعات الحرارية التي يحصل عليها الرياضي للقيام بالوجبات الحركية المطلوبة منه وذلك

للطاقة العالية التي ينتجها حرق جزئ واحد من الكلوكوز والتي تقدر ب (ATP36) بالإضافة الى سرعتها في إنتاج الطاقة إذا ما قورنت بجزء الدهن .
جدول رقم (8) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل تختلف درجة تناولك للمواد الكربوهيدراتية حسب فترات التدريب التي تمر بها (ن=40).

درجة الاستجابة	نعم تختلف	اختلاف قليل	لا يوجد اختلاف
تكرار الاستجابة	13	22	5
النسبة المئوية%	32.5	55	12.5

يبين الجدول رقم (8) ان (32.5%) من أفراد العينة أجابوا نعم تختلف فيما أجاب (55%) باختلاف قليل وان نسبة (12.5%) أجابوا بلا يوجد اختلاف. ان النسبة العظمى من افراد العينة يرون ان هنالك اختلاف قليل في درجة تناولهم للمواد الكربوهيدراتية حسب فترات التدريب ونسبة قليلة ترى بأنه لا يوجد اختلاف. ولكن في حقيقة الأمر تختلف كمية الكربوهيدرات التي يتناولها اللاعب بدرجة كبيرة حسب فترات التدريب حيث انه كلما اقترب اللاعب من موعد المنافسة يحتاج الى تخزين مواد الطاقة بشكل اكبر وهذا يتطلب منه التزود بمزيد من المواد الكربوهيدراتية وهو ما يعرف بعملية التحميل الكربوهيدراتي.

جدول رقم (9) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة ما درجة تركيزك على تناول الخضروات بالوجبات. (ن=40)

درجة الاستجابة	قليلة	متوسطة	كبيرة
تكرار الاستجابة	5	16	19
النسبة المئوية%	12.5	40	47.5

يبين الجدول رقم (9) ان (12.5%) من أفراد العينة أجابوا بقليلة فيما أجاب (40%) بمتوسطة وان نسبة (47.5%) أجابوا بكبيرة. ان النسبة العظمى من افراد العينة لديهم تركيز في درجة تناولهم للخضروات في وجباتهم ونسبة قليلة منهم يركزون بدرجة قليلة ويرى الباحث بان هذا يدل على ثقافة غذائية جيدة لدى افراد العينة وذلك لان العديد من الباحثين وأخصائيي التغذية يوصون بالخضروات بشكل كبير في وجباتهم لما لها من اثر صحي على أجسامهم فالخضروات هي مصدر الفيتامينات والأملاح المعدنية وهي عناصر يحتاجها الرياضي باستمرار لإتمام العمليات الحيوية داخل أجسامهم وأيضا أنها لا تحتوي على سعرات حرارية عالية مما يجنبهم ذلك الإصابة بالسمنة وتراكم الشحوم وأيضا أنها تحتوي على الألياف التي تشعر الفرد بالامتلاء وعدم الشعور بالجوع لفترة طويلة .

جدول رقم (10) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة ما مدى تناولك للسجائر. (ن=40)

درجة الاستجابة	لا أتناول	أتناول بصورة غير منتظمة	أتناول بانتظام
تكرار الاستجابة	25	7	8
النسبة المئوية%	62.5	17.5	20

يبين الجدول رقم (10) ان (62.5%) من أفراد العينة أجابوا لا أتناول فيما أجاب (17.5%) أتناول بصورة منتظمة وان نسبة (20%) أجابوا أتناول بانتظام. ان النسبة العظمى من افراد العينة لا يتناولون السجائر ونسبة قليلة منهم يتناولون السجائر بصورة غير منتظمة وهذا يدل على ثقافة صحية جيدة عند افراد العينة فالسجائر والنشاط الرياضي لا يجتمعان لما للسجائر من اثر سلبي على الأداء الحركي فهي تضعف من مستوى اللياقة البدنية عند اللاعب بسبب المواد السامة التي تحتويها السيجارة وخاصة مادة اول اوكسيد الكربون التي تعمل على تقليل ارتباط هيموجلوبين الدم في كريات الدم الحمراء على الارتباط بالاوكسيجين فتقل كمية الاوكسيجين الذاهب للخلايا الجسم مما يؤثر ذلك سلبا على كمية الطاقة المنتجة فينخفض مستوى للياقة البدنية والأداء المهاري للاعب.

جدول رقم (11) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة
ما درجة تناولك للمكملات الغذائية .(ن=40)

أتناول بانتظام	أتناول بصورة غير منتظمة	لا أتناول	درجة الاستجابة
4	26	10	تكرار الاستجابة
10	65	25	النسبة المئوية%

يبين الجدول رقم (11) ان (25%) من أفراد العينة أجابوا بلا أتناول فيما أجاب(65) أتناول بصورة غير منتظمة وان نسبة(10%) أجابوا أتناول بانتظام. ان نسبة كبيرة من افراد العينة يتناولون بشكل غير منتظم المكملات الغذائية والنسبة القليلة يتناولون بانتظام . ان أخصائيي التغذية يرون ان العناصر الغذائية الرئيسية يجب ان يتناولها الشخص من الغذاء الطبيعي الذي يتناوله في وجباته اليومية ولهذا يجب ان تكون الوجبة المعدة للاعب محتوية على جميع تلك العناصر ولا يضطر اللاعب الى تعويض النقص الحاصل في مادة ما من خلال الأقرص التجارية والمصنعة .

جدول رقم (12) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة
هل تختلف نظام الوجبات الغذائية قبل المنافسة وعند التدريب .(ن=40)

لا تختلف	اختلاف قليل	نعم	درجة الاستجابة
3	13	24	تكرار الاستجابة
7.5	32.5	60	النسبة المئوية%

يبين الجدول رقم(12) ان (60%) من أفراد العينة أجابوا نعم تختلف فيما أجاب(32.5%) باختلاف قليل وان نسبة(7.5%) أجابوا بلا يوجد اختلاف. ان النسبة العليا من افراد العينة يرون بان هناك اختلاف في نظام الوجبات الغذائية قبل المنافسة وعند التدريب ونسبة قليلة منهم يرون بأنه لا يوجد اختلاف. وهذا مؤشر على ثقافة غذائية عالية لدى افراد العينة فطبيعة الوجبات الغذائية تختلف في فترة التدريب عنها قبل المنافسة وذلك لاختلاف طبيعة الجهد والأداء عند الرياضي .

جدول رقم (13) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل ترى من الضروري ان يكون هناك أشرف طبي مباشر على الفريق الذي تنتمي اليه. (ن=40)

درجة الاستجابة	نعم ضروري	أحيانا ضروري	لا أرى انه ضروري
تكرار الاستجابة	38	2	0
النسبة المئوية%	95	5	0

يبين الجدول رقم(13) ان (95%) من أفراد العينة أجابوا نعم ضروري فيما أجاب(5%) باختلاف أحيانا ضروري وان نسبة(0%) أجابوا بلا أرى انه ضروري. النسبة العليا من افراد العينة يرون بأنه من الضروري ان يكون هناك إشراف طبي مباشر على الفريق ولا يوجد من افراد العينة من يرى انه غير ضروري. وهذا يدل على وعي صحي جيد فالفحوصات الطبية والإشراف الطبي الدوري من المتطلبات الأساسية للنهوض بالفريق والارتقاء بأدائه المهاري وتحقيق الانجاز المطلوب.

جدول رقم (14) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل يتم الكشف الطبي الدوري عليك كلاعب منتخب. (ن=40)

درجة الاستجابة	بانتظام حسب البرنامج	بشكل متقطع	لا يتم أبدا
تكرار الاستجابة	14	9	17
النسبة المئوية%	35	22.5	42.5

يبين الجدول رقم(14) ان (35%) من أفراد العينة أجابوا بانتظام حسب البرنامج فيما أجاب(22.5%) بشكل متقطع وان نسبة(42.5%) أجابوا بلا يتم أبدا. ان النسبة العظمي من افراد العينة لا يتم الكشف الطبي الدوري عليهم ك لاعبي منتخب جامعات والنسبة القليلة يتم الكشف الطبي عليهم بشكل متقطع . وهذا مؤشر غير جيد فالكشف الطبي الدوري للاعب المنتخب يجب ان يتم بصورة منتظمة لما له من أهمية في الكشف عن أي أضرار أو مشاكل صحية قد تعيق أداء اللاعب في المستقبل .

جدول رقم (15) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل للفحوصات الطبية الدورية اثر على مستوى اللاعب الفني.(ن=40)

لا تاثير	اثر قليل	نعم	درجة الاستجابة
0	5	35	تكرار الاستجابة
0	12.5	87.5	النسبة المئوية %

يبين الجدول رقم(15) ان (87.5%) من أفراد العينة أجابوا بنعم فيما أجاب(12.5%) بأثر قليل وان نسبة(0%) أجابوا بلا تأثير. ان النسبة العظمى افراد العينة يرون ان للفحوصات الطبية الدورية اثر على مستوى اللاعب الفني ولا يوجد من افراد العينة من يرون انه لا تاثير للفحوصات الطبية على مستوى اللاعب الفني . وهذا أمر ايجابي ويدل على وعي صحي لدى افراد العينة وهذا ما تؤكدته إجابات العينة في الفقرة السابقة (15) .

جدول رقم (16) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل من الضروري توافر مركز للطب الرياضي يشرف على الفحوصات الطبية الخاصة باللاعبين.(ن=40)

لا أرى أنه ضروري	أحيانا ضروري	نعم ضروري	درجة الاستجابة
0	2	38	تكرار الاستجابة
0	5	95	النسبة المئوية %

يبين الجدول رقم(16) ان (95%) من أفراد العينة أجابوا نعم ضروري فيما أجاب(5%) أحيانا ضروري وان نسبة(0%) أجابوا بلا أرى انه ضروري. ان النسبة العظمى من افراد العينة يرون انه من الضروري توفير مركز للطب الرياضي يشرف على الفحوصات الطبية الخاصة باللاعبين ولا يوجد من افراد العينة من يرى غير ذلك وهذا شيء ايجابي فتوفر مثل هذا المركز يعطي المجال للاعب والكاادر الفني للفريق في زيادة الاهتمام بعمل مثل هذه الفحوصات وبشكل دوري مما له من انعكاس على تطور أداء اللاعب الفني ويصبح أمر الانجاز واقعا أكثر

جدول رقم (17) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل المدرب يقوم بتبديلك عند تعرضك للإصابة أثناء المباراة. (ن=40)

لا يتم أبدا	أحيانا	دائما	درجة الاستجابة
0	19	21	تكرار الاستجابة
0	47.5	52.5	النسبة المئوية %

يبين الجدول رقم(17) ان (52.5%) من أفراد العينة أجابوا دائما فيما أجاب(47.5%) بأحيانا وان نسبة(0%) أجابوا بلا يتم أبدا. ان النسبة العظمى من افراد العينة يرون بان المدرب وبشكل دائم يقوم بتبديلهم في حالة تعرض اللاعب للإصابة أثناء المباراة وهذا يعكس مفهوم ايجابي إذ ان الاستمرار باللعب في حالة الإصابة والاكتفاء بالمسكنات كما يفعل بعض المدربين قد يضاعف الإصابة ويجعلها أكثر صعوبة وقد يؤدي ذلك الى ترك التدريب لفترة زمنية طويلة بسبب العلاج وهذا قد يؤثر سلبا على أدائه وانجازه , فالمدرب الناجح هو الذي يخرج بأقل عدد من الإصابات في صفوف لاعبيه.

جدول رقم (18) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل تلعب وأنت مصاب. (ن=40)

لا يتم أبدا	أحيانا	دائما	درجة الاستجابة
11	29	2	تكرار الاستجابة
27.5	72.5	5	النسبة المئوية %

يبين الجدول رقم(18) ان (5%) من أفراد العينة أجابوا دائما فيما أجاب(72.5%) بأحيانا وان نسبة(27.5%) أجابوا بلا يتم أبدا. ان غالبية افراد العينة أحيانا يلعبون وهم مصابون ونسبة قليلة تلعب دائما وهذا مؤشر سلبي إذ يجب على اللاعب بالتعاون مع الكادر الفني ان لا يستمر في اللعب في حالة الإصابة لان ذلك قد يضاعف من شدة الإصابة ويجعل فترة علاجها أطول .

جدول رقم (19) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل تتبع نصائح الطبيب المعالج في حالة الإصابة. (ن=40)

درجة الاستجابة	دائما	أحيانا	لا يتم أبدا
تكرار الاستجابة	18	22	0
النسبة المئوية %	45	55	0

يبين الجدول رقم (19) ان (45%) من أفراد العينة أجابوا دائما فيما أجاب (55%) بأحيانا وان نسبة (0%) أجابوا بلا يتم أبدا. ان غالبية افراد العينة يتبعون أحيانا نصائح الطبيب المعالج في حالة الإصابة ولا يوجد من افراد العينة من لا يتبع أبدا . وهذا مفهوم خاطئ إذ يجب على اللاعب ان يتبع نصائح الطبيب بدقة وان يأخذها على محمل الجد وعدم الاستهتار بها كما يفعل البعض لان ذلك يسرع من عملية الشفاء ويقلل من فترة العلاج وبالتالي العودة الى التدريب واللعب بأسرع وقت لان أي تاخير عن التدريب يضعف من مستوى اللاعب البدني والفني .

جدول رقم (20) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرة هل التدريب الشاق الذي يفوق قدرات اللاعب يؤثر سلبا على أجهزة الجسم. (ن=40)

درجة الاستجابة	دائما	أحيانا	لا يتم أبدا
تكرار الاستجابة	16	24	0
النسبة المئوية %	40	60	0

يبين الجدول رقم (20) ان (40%) من أفراد العينة أجابوا دائما فيما أجاب (60%) بأحيانا وان نسبة (0%) أجابوا بلا يتم أبدا. يرى معظم افراد العينة ان التدريب الشاق الذي يفوق قدرات اللاعب يؤثر أحيانا على أجهزة الجسم وليس هناك من افراد العينة من يرى انه لا يؤثر . وهذا مفهوم خاطئ إذ تشير الدراسات العلمية بان التدريب يجب ان يتناسب مع قدرات اللاعب البدنية لكي يعطي التدريب ثماره إذ ان التدريب الشاق الذي يفوق قدرات اللاعبين قد

يدخل اللعب في مرحلة مرضية تفوق التعب- والذي يعتبر حالة فسيولوجية طبيعية -وهو ما يطلق عليها بالإجهاد وهي حالة سلبية يشعر اللاعب عندها بعدم الرغبة في التدريب ومزاولة اللعب والتقيؤ وارتفاع درجة الحرارة وغيرها من الإضرابات الجسمية مما يؤثر ذلك سلبا على قدرات اللاعب البدنية والفنية وقدرته على الانجاز.

جدول رقم (21) يوضح التكرارات و النسبة المئوية لاستجابات أفراد العينة على فقرة هل الاهتمام بالجانب الصحي للاعب يؤثر إيجابا على معنوياته . (ن=40)

درجة الاستجابة	دائما	أحيانا	لا يتم أبدا
تكرار الاستجابة	34	5	1
النسبة المئوية %	85	12.5	2.5

يبين الجدول رقم(6) ان (85%) من أفراد العينة أجابوا بدائما فيما أجاب(12.5%) بأحيانا وان نسبة(2.5%) أجابوا بلا يتم أبدا. يرى معظم افراد العينة ان الاهتمام بالجانب الصحي للاعب يؤثر دائما على معنوياته ونسبة قليلة منهم يرون بأنه لا يؤثر وهذا مفهوم جيد إذ ان الاهتمام بالجانب الصحي للاعب يجعل اللاعب في حالة صحية جيدة ومناسبة للتدريب واللعب وأيضا له تأثير نفسي ايجابي على اللاعب عندما يشعر بان هناك من يهتم بصحته وان صحته والتي هي أعلى ما يملك هي في سلم اولويات الكادر الفني والإداري المشرف عليه.

الإستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- النسبة العظمى من افراد العينة يتناول وجبتين يوميا ونسبة قليلة منهم يتناولون وجبة واحدة .
- النسبة العظمى من افراد العينة يتناولون وجباتهم الغذائية بدرجة متوسطة من الانتظام ونسبة قليلة بدرجة عالية.

- معظم افراد العينة يرون بان تناول الأطعمة المحتوية على الدهون تختلف حسب الفترات التدريبية وان النسبة القليلة منهم يرون بعدم الاختلاف.
- النسبة العظمى من افراد العينة يرون انه هناك اختلاف قليل في تناول البروتينات خلال فترات التدريب التي يمر بها الرياضي والنسبة القليلة منهم يرون انه لا يوجد اختلاف.
- النسبة العليا لأفراد العينة لديهم اهتمام متوسط بتناول المواد الكربوهيدراتية.
- النسبة العظمى من افراد العينة يرون ان هنالك اختلاف قليل في درجة تناولهم للمواد الكربوهيدراتية حسب فترات التدريب ونسبة قليلة ترى بأنه لا يوجد اختلاف.
- النسبة العظمى من افراد العينة لديهم اهتمام كبير في درجة تناولهم للخضروات في وجباتهم ونسبة قليلة منهم يهتمون بدرجة قليلة (0)
- النسبة العظمى من افراد العينة لا يتناولون السجائر ونسبة قليلة منهم يتناولون السجائر بصورة غير منتظمة.
- نسبة كبيرة من افراد العينة يتناولون بشكل غير منتظم المكملات الغذائية والنسبة القليلة يتناولون بانتظام.
- النسبة العليا من افراد العينة يرون بان هناك اختلاف في نظام الوجبات الغذائية قبل المنافسة وعند التدريب ونسبة قليلة منهم يرون بأنه لا يوجد اختلاف.
- النسبة العليا من افراد العينة يرون بأنه من الضروري ان يكون هناك إشراف طبي مباشر على الفريق ولا يوجد من افراد العينة من يرى انه غير ضروري.
- النسبة العظمى من افراد العينة لا يتم الكشف الطبي الدوري عليهم كلاعبي منتخب جامعات , والنسبة القليلة منهم يتم الكشف الطبي عليهم بشكل متقطع.
- النسبة العظمى من افراد العينة يرون ان للفحوصات الطبية الدورية اثر على مستوى اللاعب الفني ولا يوجد من افراد العينة من يرون انه لا تأثير للفحوصات الطبية على مستوى اللاعب الفني.
- النسبة العظمى من افراد العينة يرون انه من الضروري توفير مركز للطب الرياضي يشرف على الفحوصات الطبية الخاصة باللاعبين ولا يوجد من افراد العينة من يرى غير ذلك.

- النسبة العظمى من افراد العينة يرون بان المدرب وبشكل دائم يقوم بتبديلهم في حالة تعرض اللاعب للإصابة أثناء المباراة .
- يرى معظم افراد العينة ان الاهتمام بالجانب الصحي للاعب يؤثر دائما على معنوياته ونسبة قليلة منهم يرون بأنه لا يؤثر.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- الإستفادة من النتائج التي توصل إليها الباحث وخاصة فيما يتعلق بعقد ندوات ومحاضرات تثقيفية وبصورة دائمة ومكثفة للاعبين لتوضيح أهمية الاهتمام بالجانب الصحي والغذائي وان يكون لديهم الحد الأدنى من المفاهيم الصحية والغذائية السليمة حفاظا على سلامة أجسامهم وبالتالي رفع مستوى لياقتهم وأدائهم الفني.
- الاهتمام بتغذية اللاعب من حيث عدد الوجبات التي يتناولها يوميا وطبيعة تلك الوجبات ووقتها بما يتلاءم مع الرياضة التي يمارسها وحالته التدريبية.
- الاهتمام باللاعب المصاب بشكل أفضل وتوفير العلاج اللازم له فور حدوث الإصابة وعدم السماح للاعب المصاب بالاستمرار في اللعب كي لا تتضاعف الإصابة.
- توفير مركز خاص للطب الرياضي في فلسطين يهتم بحالة اللاعب الصحية ولتمكين الأندية من إجراء فحوصاتهم الطبية الدورية للاعبينهم باستمرار.
- على وسائل الإعلام المسموعة والمكتوبة والمرئية التركيز على أهمية بعض الجوانب الصحية والغذاء في الارتقاء بمستوى اللاعب وأهميته في تحقيق الانجاز.

المصادر العربية والأجنبية:

- راتب، زكي (1985) الأسس الفلسفية لتدريب السباحة، مصر، دار الفكر العربي .
- أئوموترام(1985) التغذية الصحية للإنسان، ترجمة أمال السيد الشامي وآخرون، مطابع المكتب المصري الحديث، الإسكندرية .
- بكري ، الغمري (2005) فسيولوجيا الرياضة البدنية وغذاء الرياضيين ،دار المنار للطباعة ،القاهرة .
- العلي، خويلة (2006) مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية من جامعة اليرموك ،مجلد البحوث ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، جامعة اليرموك، اردن ، الأردن.
- حسين (1990) الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل.
- حمد (2006)"قياس الثقافة الغذائية لدى طلاب جامعة الانبار الرياضيين وغير الرياضيين, مجلد البحوث، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، جامعة اليرموك.
- قدومي (2005) مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة 'مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة النجاح ،المجلد (6) ، العدد (1).
- سلامة (1994) فسيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2 .
- سيد (2003) فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط1.
- الشاوي (1986) السمنة والعلاج قضايا غذائية معاصرة ، دار السلاسل، الكويت.
- Balsom. K,(1999) Carbohydrate intake and multiple sprint sport with special deferens of football, *international journal of sport Medicine* ,VO20.No2

- Dennis.(2005),van hamont ,chrestopher,R: Reeducation muscle glucose and portion Utilization with glucose feeding during exercise , *international journal of sport nutrition and exercise metabolism*
- Gettmn, Larry, Culter et al (1980). "physical changes after 20 weeks of isotonic vs. is kinetic circuit training", *The journal of sport medicine and physical fitness*, vol.20,no3.

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة

جامعة فلسطين التقنية - خضوري

كلية التربية والتكنولوجيا - قسم التربية الرياضية

عزيزي اللاعب / اللاعبه

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته,,,

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " مستوى الإدراك الغذائي والصحي لدى لاعبي الفرق في جامعة فلسطين التقنية - خضوري"، ولهذا الغرض تم بناء استبانة مكونة من ثلاثة محاور هي:-

- محور الإدراك الغذائي.

- محور الإدراك الصحي

وكل محور يحتوي على عدد من الأسئلة ويأمل الباحث منكم التكرم بالاطلاع على فقرات هذه الاستبانة وقراءة كل سؤال بعناية ووضع إشارة (X) في الفراغ المناسب بكل صدق وموضوعية وعدم ترك أي سؤال دون اجابة، علما بان معلومات هذه الاستبانة سوف تكون موضع الاهتمام والعناية وستبقى سرية ولأغراض البحث العلمي فقط , ولهذا لا داعي لذكر اسمك على الاستبانة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

المحور الاول : الإدراك الغذائي

- 1- عدد الوجبات التي نتناولها يوميا؟
 -وجبة واحدة -وجبتين -أكثر من وجبتين
- 2- هل تهتم بتناول الوجبات الغذائية بانتظام؟
 - بدرجة قليلة -متوسطة -عالية
- 3- هل تختلف تناول الأطعمة المحتوية على المواد الدهنية حسب الفترات التدريبية؟
 -نعم تختلف -تختلف بشكل متوسط -لا تختلف.
- 4- ما مدى اهتمامك بتناول الأطعمة البروتينية؟
 -قليلة -متوسطة -كبيرة
- 5- هل تختلف درجة تناولك للبروتينات حسب فترات التدريب التي تمر بها؟
 -نعم تختلف -اختلاف قليل -لا يوجد اختلاف
- 6- ما مدى اهتمامك بتناول المواد الكربوهيدراتية؟
 -بدرجة قليلة -متوسطة -كبيرة
- 7- هل تختلف درجة تناولك للمواد الكربوهيدراتية حسب فترات التدريب التي تمر بها؟
 -نعم تختلف -اختلاف قليل -لا يوجد اختلاف
- 8- ما درجة تركيزك على تناول الخضروات في الوجبات؟
 -قليلة -متوسطة -كبيرة
- 9- ما مدى تناولك للسجائر؟
 -لا أتناول -أتناول بصورة غير منتظمة -أتناول بانتظام
- 10- ما درجة تناولك للمكملات الغذائية؟
 -لا أتناول -أتناول بصورة غير منتظمة -أتناول بانتظام
- 11- هل تختلف نظام الوجبات الغذائية قبل المنافسة وعند التدريب؟
 -نعم -اختلاف قليل -لا تختلف

المحور الثاني " الإدراك الصحي " :

- 12- هل ترى من الضروري ان يكون هناك إشراف طبي مباشر على فريق الذي تنتمي إليه؟
- نعم ضروري - أحيانا ضروري - لا أرى انه ضروري
- 13- هل يتم عليك الكشف الطبي الدوري كلاعب منتخب؟
- بانتظام حسب البرنامج - بشكل متقطع - لا يتم أبدا
- 14- هل للفحوصات الطبية الدورية اثر على مستوى اللاعب الفني ؟
- نعم - اثر قليل - لا تأثير
- 15- هل من الضروري توافر مركز للطب الرياضي يشرف على الفحوصات الطبية الخاصة باللاعبين؟
- نعم ضروري - أحيانا ضروري - لا أرى انه ضروري
- 16- هل المدرب يقوم بتبديلك عند تعرضك للإصابة أثناء المباراة ؟
- دائما - أحيانا - لا يتم أبدا
- 17- هل تلعب وأنت مصاب ؟
- دائما - أحيانا - لا يتم أبدا
- 18- هل تتبع نصائح الطبيب المعالج في حالة الإصابة ؟
- دائما - أحيانا - لا يتم أبدا
- 19- هل التدريب الشاق الذي يفوق قدرات اللاعب يؤثر سلبا على اجهزة الجسم ؟
- دائما - أحيانا - لا يتم أبدا
- 20- هل الاهتمام بالجانب الصحي للاعب يؤثر إيجابا على معنوياته ؟
- دائما - أحيانا - لا يتم أبدا

شكرا لتعاونكم