

أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات أندية كرة القدم في محافظة طولكرم

خلود محمد خالد عبود

المعهد العالي للتربية البدنية بقصر السعيد-مديرية التربية والتعليم / فلسطين / طولكرم

jadabo899@gmail.com

الملخص

هدف البحث إلى تعرف أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم، وتسليط الضوء على واقع النظام الغذائي لديهن. ولتحقيق ذلك تم تطوير استبانة مكونة من (20) عبارة تقيس أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وطُبق البحث على عينة من ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم بلغ عددها (43) تم سحبها عشوائياً من عدة نوادٍ في المحافظة، وأبرز النتائج التي تم التوصل إليها تمثلت بالآتي:

- إن أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم كان بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي بلغ (4.11) وانحراف معياري (1.58)،
- كما أظهرت النتائج أنه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفق متغير متبعي نظام غذائي وغير متبعين.

الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي، الأداء الرياضي، ناشئات كرة القدم

The Impact of Diet on Athletic Performance among Young Female Football Club Players in Tulkarm Governorate

Abstract

The study aimed to identify the impact of diet on the athletic performance of young female football players in Tulkarm Governorate, and to shed light on the reality of the diet among them. To achieve this, a questionnaire was developed consisting of (20) statements that measure the effect of diet on the sports performance of female football players. The descriptive analytical method was used, and the study was applied to a sample of female football players in Tulkarm Governorate, numbering (43) who were randomly drawn from several clubs in the governorate. The most prominent results reached were as follows:

The effect of diet on the athletic performance of female football players in Tulkarm governorate was high, with an arithmetic mean of (4.11) and a standard deviation of (1.58).

The results also showed that there was no statistically significant difference between the average scores of the sample members according to the variable of dieters and non-dieters.

Keywords: Diet, Sports performance, Female football players

وتفادياً للمشاكل السابقة كان لابد من تسليط الضوء على هذا الموضوع قدر الإمكان والتعرض للجانب الغذائي بشكل خاص في دراستنا هذه.

مشكلة البحث

نظراً للمعاناة التي تعترض الرياضي في مبارياته، والصعوبات التي يواجهها دائماً توجّه البحث لتسليط الضوء على واقع النظام الغذائي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم لما له من أهمية كبيرة، كما أنّ هذه الدراسة تفيد الباحثين فيما بعد.

التساؤل العام

تحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي: ما أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم؟

فرضية البحث

يحاول البحث الحالي أن يتفحص صحة الفرضية الآتية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم تبعاً لمتغير اتباع نظام غذائي (متبع، غير متبع)؟

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في النقاط التالية:

- البحث في أهمية التغذية ودورها في النشاط الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم.
- أهمية العينة المستخدمة (إناث) التي تعاني من ضغوطات كبيرة في المجال الرياضي.
- أهمية الموضوع في مساعدة الدارسين فيما بعد في المجال ذاته.

الإطار النظري:

أولاً: التغذية، مفهومها، أهميتها، مكوناتها

التغذية: هي الوسيلة التي من خلالها يؤمّن الإنسان غذاءه الذي يجري في جسم الإنسان الذي تتشكل فيه العديد من التفاعلات التي تمدّ الجسم بالقوة. وتعرّف أيضاً: بأنها الإجراءات المتبعة التي يقوم بها الكائن الحيّ خلال اليوم للحصول على العناصر الغذائية اللازمة (غصون، 2020، 3). وفي سياق متصل؛ ، تعدّ التغذية البنية الأساسية التي يعتمد عليها الجسم في الحفاظ على بنائه وإعادة تشكيل الخلايا التالفة و ترتيب العمليات التي تجري داخل الخلايا، ومن خلال التغذية يستطيع الجسم الحصول على الطاقة اللازمة التي تضبط انفعالاته ومدّ العضلات بالقوة، فكلما كان الغذاء جيّداً كلما كان الأداء اليومي للإنسان فعالاً.

تعريف التغذية إجرائياً: تعني آلية الحصول على الغذاء الذي يكون نبراساً يستضيء الجسد فيه، ويدفعه للقيام بالعديد من

1. **المقدمة:** يؤثر النظام الغذائي في صحة الإنسان بصورة عامة، وينعكس ذلك على أدائه عامة، وأدائه الرياضي بصورة خاصة، فالأداء الرياضي يقوم على جسم سليم لدى اللاعب الذي يؤسس على الالتزام بنظام غذائي معين، ويحكم على سلامة الجسم بخلوه من مشاكل صحية ناجمة غالباً عن الغذاء كالسمنة أو الضغط أو السكري أو غير ذلك.

2. **الأهداف:** يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تعرّف أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم.

- تسليط الضوء على واقع النظام الغذائي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم.

3. **الإطار النظري والمنهجية والطرق:** تناولت الباحثة في الإطار النظري مفهوم التغذية وأهمية النظام الغذائي لدى الرياضيين، ودور النظام الغذائي في رفع جودة الأداء الرياضي، ولتحقيق ذلك سيتم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، أما بالنسبة لعينة البحث فقد بلغت (43) لاعبة كرة قدم تم اختيارهن عشوائياً، ولتحقيق أهداف البحث تم تطوير استبانة حول أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي.

4. **النتائج والمناقشة:** توصل البحث إلى أن النظام الغذائي يؤثر بصورة كبيرة على الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم، وأن النظام الغذائي واتباع الحمية المناسبة، والالتزام بتناول الفيتامينات والمقويات الصحية يؤدي إلى أداء رياضي جيد للاعبات.

5. **الاستنتاجات ووجهات النظر:** إن النظام الغذائي الصحي يعطي لاعبة كرة القدم القدرة على الجري، ومرونة أفضل والمقدرة على الالتزام بالتمارين بنحو جيد، يضاف إلى ذلك أن البروتينات والفيتامينات الطبيعية تشكل داعماً جيداً للأداء الرياضي للاعبات.

المقدمة

الرياضة حياة، و كل إنسان يقوم بعمله الرياضي على أكمل وجه يكون ذلك نتاج تجارب كثيرة من التدريبات و الأيام التي قضاه فيها ليحصد إنجازاته الرياضي الذي سيخلد اسمه عالياً في سماء الوطن، و يبقى أنموذجاً يحتذى في قابل الأيام، و لكي يكون الرياضي محطّ إعجاب الجميع لابدّ له من البحث عن صيغ تقوده للقمّة، و من خلال ذلك كان للنظام الغذائي أثر في صحة الإنسان ، وينعكس ذلك على أدائه بصورة عامة، وأدائه الرياضي بصورة خاصة، فالأداء الرياضي يقوم على جسم سليم لدى اللاعبة يؤسس على الالتزام بنظام غذائي معين، ويحكم على سلامة الجسم بخلوه من مشاكل صحية ناجمة غالباً عن الغذاء كالسمنة أو الضغط أو السكري أو غير ذلك.

العمليات التفاعلية التي تبني طاقة الجسم الحيوية و تعيد نشاطه، وتهدم كل ما يضره.

أهمية التغذية:

لطالما عاش الإنسان محتاجاً إلى ما يسد رمقه و يعطيه قوة و نشاطاً تجعلانه قادراً على خوض تجارب الحياة و انفعالاتها ومساوئها وإيجابياتها بشكل مستمر، كما يعدّ الغذاء البنية الأولى التي يعتمد عليها الإنسان كي يتابع حياته و كما يقال: " نأكل لنعيش".

و تتحدّد أهمية التغذية في جملة من المدلولات التي تعرّفنا بتفاصيلها:

1. العمل على تنظيم العمليات الاستقلابية في الجسم.
2. تساعد في بناء الجسم و نموّه بشكل سليم.
3. تقوي الحالة الإيجابية النفسية و تعزّز الانطلاق نحو الحياة بتفاعل مستمر.
4. المساعدة في إعطاء التنبهات العصبية للدماغ الذي سيفسرها و يرسلها إلى بقية أنحاء الجسم.
5. تقوية العضلات بما يتناسب مع عمل كلّ إنسان (غصون، 2020، 6).

مكونات الغذاء:

إنّ الغذاء هو بوصلة الجسم الذي تحدّد له متابعة يومه و تعطيه الصحة و السلامة للقضاء على الوهن و التعب الذي يتعرّض له الإنسان خلال يومه، و يعطي الغذاء الصّحّي المخزّن في الجسم كلّ الطاقة الكامنة التي تقوّيه و تنشّطه. و من مكونات الغذاء الضرورية:

1. الغذاء العضوي: و ما يتضمنه من: الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات.
2. الغذاء غير العضوي: و ما يحتويه من: الماء، الأملاح المعدنية، الفيتامينات.

كلّ ما سبق يحتاجه الجسم و يعدّ وقوداً يشعل إنتاجية الإنسان في الحياة، لتكون النتائج العملية في أفضل حالاتها. وتعدّ هذه المكونات مادة يمتصها الجسم لتقوم بعمليات عدّة يحتاجها الجسم، و تتأهّب لتخرج بعد تخزينها من خلال:

• تزويد الجسم بالطاقة الكامنة من خلال التفاعلات الكيميائية التي تحدثها في مختلف العمليات الفيزيولوجية لتساعد الإنسان في ممارسة أعماله الحياتية بشكل عام و الرياضية بشكل خاص.

• من إحدى العمليات التي يقوم بها الجسم بعد حصوله على الغذاء: عملية الاختزان فهو يخزّن الكلوكرز في الكبد لكي يتمّ استخدامه من قبل الجسم عند الحاجة إليه.

• تتمّ عملية بناء الخلايا من خلال تجديدها (بروتوبلازم).

ثانياً: الأداء الرياضي:

يعرّف الأداء الرياضي بأنّه: كمية الإنجاز الذي يحصل عليه الرياضي بعد جملة من التدريبات و المباريات التي يخوضها

للحصول على ما سعى إليه وفق استراتيجيات يعتمدها و خطوات يتتبعها خطوة إثر خطوة ليمتيز في إنجازها (هاللي، 2017، 15). و عرّفه منصور بقوله: قدرة الرياضي على ترتيب أولوياته العملية و خطة السير العملية الرياضية التي يتتبعها لحصد النتائج الإيجابية في جهد مضاعف و وقت أقل (منصور، 1993، 5) و ارتكز الأداء الرياضي على الإحساس بالمسؤولية لدى الرياضي و شخصية الرياضي التي ستنجز الأهداف الرياضية و مدى تناسبها مع الأداء العملي وفق أداء عالٍ و أداء مميز، فالأول يتطرّق إلى القدرة العالية التي يستطيع الرياضي إنجازها، و الثاني إلى التميز الذي يقوم به مقارنة بأقرانه الذين أدوا الجهد ذاته.

ثالثاً: ناشئات كرة القدم

الصغار من الجنسين من البنين و البنات الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 14 عاماً و تدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة من 7 إلى 10 سنوات تقريباً، و مرحلة الطفولة المتأخرة من 11 إلى 13 عاماً، و مرحلة المراهقة 14 عاماً (عبد اللطيف، 2019، 57).

إجرائياً: الفتيات اللواتي في مقتبل العمر، الساعات إلى تفرغ طاقتهن في الرياضة الذكورية ميلاً لها لأنها الأقدر على وضع نشاطهم و تفاعلاتهم في مكانه الصحيح.

• الأداء الرياضي و التغذية

تفيد التغذية في بناء طاقة الإنسان عامة و تدفعه للنشاط و الحيوية بشكل عام، و هي تقوم بالدور الرئيس في تفعيل جاهزية الرياضيين الذين يواجهون ضغوطاً بدنية و أخرى نفسية للوصول إلى نتائج مرضية خلال التحديات الرياضية التي يمارسونها، و لطالما كان لكلّ ميزان دقته، كذلك لكلّ رياضي ميزان غذائي يجعله في أهبة الاستعداد للمواجهات التي تفرض عليه.

من خلال ما سبق يُقدّم للرياضي تصنيفات غذائية تناسبه في حياته، منها ما عليه تناولها و أخرى يجب الابتعاد عنها، و هذا يحتاج إلى طبيب مختص يقيم حالة الرياضي و وصف ما يتوافق مع طبيعة جسده، و لكن في العموم تتحدّد الأجساد الرياضية بنمط غذائي معين، و تحجب عنها أنماطاً، و سنقوم بتصنيفها إلى جملة من السلاسل التي تعتمد على ما يلي:

سلسلة الأغذية المفيدة للرياضي و أنماط الوجبات:

• من الضروري اعتماد الرياضي على نظام غذائي قبل البدء بمباراته أو تحدّيه الرياضي بما يقارب الـ 3 إلى 4 ساعات مدة آخر وجبة قبل اللعب.

• تقديم الطبيب نصائح للرياضيين بشكل متواصل بحيث يتمّ اتباع الفترات بين الوجبات بشكل دقيق لأنّ المعدة يصعب عليها الهضم في أوقات محددة، و هذا بدوره يشكل عائقاً كبيراً لتناول اللاعب الوجبات في وقت قليل قبل المباراة.

خاص عليه الاعتماد على التغذية الجيدة بما يضمن له الحياة الرياضية اللانقة في العديد من الجوانب:

- إمداد الجسم بكل ما يحتاجه من مصادر الطاقة التي تساعد العضلات على الأداء الأفضل في أثناء العمل الرياضي.
- ترتيب العمليات التي تعمل على تنشيط التفاعلات داخل الجسم بما يضمن الحفاظ على التوازن الصحي للجسد.
- الغذاء الجيد يخفف من الإصابات الخطيرة و يعطي سرعة الشفاء عند إصابة الرياضي بإصابات بعد التمارين الرياضية.
- تقوية المناعة الجسدية التي تضمن سلامة الأداء الرياضي لمدة طويلة.
- تناول الأغذية بنسب عادلة وفق استشارة الطبيب بما يحقق الفاعلية المرجوة منها.

الدراسات السابقة

1. دراسة عبد اللطيف أبو السعود (2019): بعنوان: "تأثير برنامج بدني غذائي على الكفاءة الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم".

هدف البحث إلى: تصميم برنامج بدني غذائي و الكشف عن مدى تأثيره على الكفاءة الفسيولوجية لدى الناشئ.

عينة البحث: 30 ناشئ كرة قدم.

النتائج: أظهرت النتائج: تأثير البرنامج الرياضي بصدى إيجابي على المجموعة التجريبية من خلال تحمل الأداء و التغير الإيجابي بين خطوط المباراة كلها من دفاع و هجوم و خط وسط. والرشاقة العالية التي تمتعوا بها و تحمل الضغط و العناء إثر التغذية الجيدة التي اعتنوا بها.

2. دراسة طلال ضايف الشمري (2015): جاءت تحت عنوان: "تصميم برنامج غذائي رياضي مقترح للرياضيين القدامى المصابين بالسمنة في الكويت".

هدف البحث إلى: تصميم البرنامج بهدف إنقاذ الوزن لدى الرياضيين القدامى.

عينة البحث: 15 فرد بطريقة قصدية ممن يعانون السمنة.

أظهرت النتائج: البرنامج جاء وسيلة لإنقاص الوزن والحد من تزايد السمنة المفرط لدى الرياضي مما ساعد في تحسين اللياقة و القدرة على تحمل الأعباء الرياضية.

3. دراسة (Said Hashim, 2004):

هدف البحث إلى: الكشف عن أثر إنقاص الوزن باستخدام البرنامج الغذائي على المتغيرات في جسد الرياضي للاعبين فريق القومي في مصر لكمال الأجسام.

عينة الدراسة: 11 لاعباً من اللاعبين لكمال الأجسام و أعمارهم متفاوتة بين 18 إلى 26 عاماً.

النتائج: النقص الحاصل في متغيرات الوزن و السماكة في الدهون الظهريّة و الصدريّة و الفخذين. فضلاً عن وجود زيادة في كل من قوة اليد اليمنى و اليسرى و العضلات في منطقة

• الابتعاد عن تناول الأغذية التي تعيق النشاط البدني من دهون و بروتينات بكميات كبيرة قبل المباريات لأنها تحتاج مدة طويلة للهضم.

• يعدّ الفيتامين حجر الأساس في معدة الرياضي و يجب الإكثار منه بشكل مستمر لأثره الإيجابي في أدائه.

• التوازن في استخدام الأملاح المعدنية لدورها في الحفاظ على سوائل الجسم بشكل متوازن و تقوية العظام و ضخ الدم، فضلاً عن دورها في الحفاظ على نشاط الأعصاب.

• الماء (و جعلنا من الماء كلّ شيء حيّ) المكمل لنشاط الإنسان عامة و الرياضي خاصة الذي يساعد في ترطيب الجسم و الابتعاد عن جفافه أو حدوث حالات التجفاف، إذ يشكل الماء النسبة الكبيرة في غذاء الرياضيين الذي يمدّه بالطاقة و فقده يستبب اضطراباً في معدل التنفس و التجفاف الذي ينعكس سلباً في أداء الرياضي، كون الماء يساهم في إيصال العناصر الغذائية إلى الخلايا ونقل الفضلات و الإفرازات خارج الجسم.

أهمية النظام الغذائي للرياضي

يستهلك الجسم عند ممارسة النشاط البدني العديد من السعرات الحرارية في تغذية العضلات ومعدل ضربات القلب و التمثيل الغذائي نتيجة القيام بالإجهاد العضلي، و التعب الذي يقع على عاتق الرياضي بشقيه النفسي و العضلي، لذلك يتوجب على الرياضي اتباع نظام غذائي صحي متوازن لاكتساب المزيد من القوة و التحمل في أثناء التدريب مما يضمن له التوازن الجسدي و رطوبة الجسم، إذ تلعب التغذية الدور الأكبر في حياة الإنسان و تحسّن الأداء الرياضي و اللياقة البدنية (الحربي، 2020، 33).

و من خلال ما سبق يجب على الرياضي أن يمارس الرياضة وفق استراتيجيات غذائية لتعزيز المناعة لديه كما يلي:

- الاعتماد على وقت كافٍ من الراحة.
- النوم العميق الهادئ بما يكفي لراحة الجسم.
- التأقلم مع الضغط التدريبي و الأنشطة الاجتماعية الاعتيادية التي يقوم بها الرياضي خلال يومه.
- الابتعاد عن الضرر الذي يلحق بالرياضي من خلال الأغذية الجاهزة و اعتماد الغذاء الصحي السليم الذي يعزّز مناعته و يحمي جسمه نظيفاً سليماً.
- تنظيم الوجبات الأساسية بما يتوافق مع التدريبات الرياضية و التي لا تترك آثاراً سلبية في سوء الهضم.
- اعتماد الأغذية الغنية بالفيتامينات و الماء و الأملاح المعدنية (الحربي، 2020، 38).

دور النظام الغذائي في رفع جودة الأداء الرياضي

تقع التغذية السليمة في مكانة مهمة من حياة الإنسان و تكون العامل الأساسي في سدّ احتياجات الجسم، و الرياضي بشكل

القدم في محافظة طولكرم، وتم الاعتماد في خيارات الإجابة عن عبارات الاستبانة على مقياس ليكرت الخماسي.

وبعد توزيع الاستمارات على المبحوثين والتي كان عددها (50) استمارة. تم استرجاع فقط (43) منها أي بنسبة (86.53%)، وهي التي شكلت العينة النهائية للدراسة. أما بقية الاستمارات الأخرى فقد تم الاطلاع عليها وتبين للباحثة عدم إمكانية إدراجها مع بقية الاستبانات الأخرى؛ لأن بنودها غير مكتملة الإجابة وكان عددها (5)، وبالتالي لا تستطيع إدخال بيانات ناقصة الإجابة في البرنامج مما أدى إلى استبعادها. واثنان فارغتان من الإجابة وتم استبعادهم أيضاً. مما حدا بالباحثة أن تعتمد على حجم العينة النهائية والأساسية للدراسة والذي بلغ حجمها النهائي (43) لائحة ناشئة فقط استكملت إجاباتها على الاستبانة الرسمية.

رابعاً: صلاحية أداة الدراسة

قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية الأداة على عينة بلغت (20) ناشئة من ناشئات كرة القدم من خارج عينة البحث المستهدفة.

(1) الصدق: تم التحقق من مؤشرات الصدق باستخدام (صدق المحكمين، الصدق البنوي (الاتساق الداخلي).

1. صدق المحكمين:

تم التحقق من ذلك، من خلال عرض الاستبانة على الخبراء والمحكمين المختصين البالغ عددهم (5) محكمين، وذلك للقيام بالتعليق وتقييم الاستبانة من أجل الوصول إلى أداة جيدة للدراسة، وتأكيد مناسبتها لقياس ما وضعت لأجله مع التحقق من السلامة اللغوية، ولتحقيق ذلك تم اعتماد نسبة اتفاق 80% على العبارات بين الخبراء والمحكمين ليتم الحكم على قبول الفقرة أو تعديلها أو حذفها، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) صدق المحكمين لعبارات الاستبانة

الاستبانة	العبارات التي اتفق الخبراء على قبولها	2-4-5-7-8-9-11-13-14-15-17-18-19-20	عدد الخبراء المتفقين على قبول العبارات: 5 خبراء من أصل 5 ، بنسبة قبول 100%
	العبارات التي اتفق الخبراء تعديلها	1-3-6-10-12-16	عدد الخبراء الذين عدلوا العبارات: 4 خبراء من أصل 5 ، بنسبة قبول 80%
	العبارات التي تم حذفها	لا يوجد	

2. صدق البناء الداخلي (الاتساق): تحققت الباحثة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و درجة الاستبانة الكلية، وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (2) معاملات ارتباط عبارات الاستبانة مع الدرجة الكلية

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.764	11	**0.689
2	**0.612	12	**0.731
3	**0.731	13	**0.861
4	**0.802	14	**0.734
5	**0.763	15	**0.787
6	**0.697	16	**0.891
7	**0.817	17	**0.801
8	**0.852	18	**0.729
9	**0.729	19	**0.697
10	**0.652	20	**0.732

الظهر. كما أظهرت النتائج معدلات عالية من استهلاك الأكسجين وتناقص معدلات النبض.

4. دراسة (Steven & Singer, 1998):

هدفت الدراسة إلى معرفة نتيجة إنقاص الوزن في البنية الجسدية في جامعة أليوني.

عينة الدراسة: 10 أفراد من المصارعين تم اختيارهم بطريقة قصدية. أفادت النتائج: التقدم الحاصل لدى المصارعين في قوتهم وكفاءتهم نتيجة إنقاص وزنه.

منهج البحث وإجراءاته

أولاً: مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم والبالغ عددهم (232) ناشئة.

ثانياً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (43) لاعبة كرة قدم ناشئة، تم اختيارهم عشوائياً عن طريق القرعة من ثلاثة نواد في محافظة طولكرم بنسبة سحب بلغت (86.53%) من مجتمع البحث، وقد وتمت مراعاة شروط اختيار العينة والحرص على تمثيل العينة للمجتمع المدروس بأحسن صورة.

ثالثاً: أداة الدراسة

تم تطوير استبانة خاصة بأثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم، وذلك استناداً إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، وبعد ذلك تم الاستعانة بأراء المحكمين والمختصين للخروج بالاستبانة في أحسن صورة، وعلى ذلك تم إعداد الاستبانة بصورتها النهائية مكونة من (20) عبارة تقيس أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة

طريقتا معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: تم استخراج معامل الثبات العبارات بطريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ لأفراد عينة البحث، والجدول الآتي يبين ذلك:

يلاحظ من الجدول السابق أن ترابط العبارات مع درجة الاستبانة الكلية كان جيداً ودالاً إحصائياً عند مستوى احتمالية (0.05). وقد تراوحت القيم المستخرجة بين (0.612-0.891) لدى أفراد عينة البحث، وهذا يؤكد صدق البناء واتساق العبارات مع درجة الاستبانة لكلية.

أ-الثبات: تحققت الباحثة من مؤشرات الثبات لعبارات الاستبانة باعتماد طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وفق الآتي:

جدول (3) معامل ثبات عبارات الاستبانة بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ

الاستبانة	عدد العبارات	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
	20	0.732	0.847

الارتباطات للتحقق من صدق الاستبانة بنويماً واتساق عباراتها مع الدرجة الكلية، والتحقق من طريقتي الثبات (التجزئة النصفية- ألفا كرونباخ) باستخدام البرنامج ذاته.

تحليل النتائج ومناقشتها

تم عرض أبرز النتائج من قبل الباحثة ومناقشتها، وذلك بعد الحصول على البيانات اللازمة من خلال الإجابة من قبل أفراد عينة الدراسة عن الاستبانة بعنوان: "أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم".

وقد تم عرضها ومناقشتها وفقاً لأسئلة الدراسة الآتية:

● ما أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم؟

لتحديد أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم تم استخدام المحك الآتي:

- تم تحديد فئات قيم المتوسط وذلك لكل درجة وفق الآتي:

أظهر الجدول ما يأتي:

- إن قيمة معامل الثبات التجزئة النصفية بلغت (0.732) وهي من القيم المرتفعة، بينما بلغت قيمة الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.847) وهي أيضاً من القيم المرتفعة.

- وقيم الثبات المرتفعة السابقة يضاف إليها جودة الصدق يؤكدان صلاحية الاستبانة المعدة للدراسة الميدانية بصورة جيدة.

خامساً: المنهج المتبع

بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة ومن أجل تحقيق أهدافها، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي بوصفه الأنسب للظاهرة موضع الدراسة، بغية تحليلها واستخلاص النتائج المرجوة. فالمنهج الوصفي يعتمد على تحليل ظاهرة أو مشكلة ما، وتوصيفها توصيفاً علمياً دقيقاً والعمل على معالجتها بصورة كمية من خلال المعلومات والبيانات المتوفرة عن هذه الظاهرة (القدسي، 2014، 345).

سادساً: تحليل بيانات الاستبانة إحصائياً

بعد القيام بجمع البيانات المتعلقة بهذه الدراسة تم التحليل إحصائياً من خلال برنامج (SPSS)، وذلك بهدف استخراج المتوسطات والانحرافات المطلوبة وكان قد تم استخراج

$$0.80 = \frac{1 - 5}{5} = \frac{1 - \text{عدد مستويات المقياس}}{\text{عدد المستويات}}$$

وتم الاعتماد على التقريب الرياضي وفق الآتي:

جدول (4) مستوى أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى أفراد العينة

درجة الأثر	القيم المعطاة لكل درجة	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة
مرتفع جداً	5	5-4.21
مرتفع	4	4.20-3.41
متوسط	3	3.40-2.61
منخفض	2	2.60-1.81
منخفض جداً	1	1.80-1

وبناء على ذلك استخرجت المتوسطات والانحرافات لكل عبارة من عبارات الاستبانة وفق الآتي:

جدول(5) المتوسطات والانحرافات المعيارية على استبانة أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الأثر
1	تؤدي التغذية الصحية دوراً مهماً في الأداء الرياضي.	4.64	1.88	مرتفع جداً
2	تعمل التغذية الجيدة على تحسين الأداء الرياضي.	4.23	1.39	مرتفع
3	مراقبة السرعات الحرارية تعزز النشاط البدني الرياضي.	4.39	1.52	مرتفع
4	يدفع النظام الغذائي السليم الناشئات إلى العمل والقدرة على ممارسة الرياضة.	4.62	1.47	مرتفع جداً
5	تمد التغذية اللازمة بنظام العضلات بالطاقة الضرورية للناشئات.	4.46	1.59	مرتفع
6	يوفر النظام الغذائي توازناً كيميائياً وعضلياً لأجسام الناشئات.	4.11	1.42	مرتفع
7	يدفع النظام الغذائي الجيد إلى بناء الأنسجة من خلال النشاط الحركي الأفضل.	3.98	1.70	مرتفع
8	يقلل النظام الغذائي من مخاطر الإصابة العضلية والسمنة.	3.79	1.93	مرتفع
9	يمد النظام الغذائي الجهاز المناعي لدى الناشئات بالحيوية.	4.03	1.52	مرتفع
10	يسهم النظام الغذائي الجيد في ضخ الإشارات العصبية وتنظيم عمل الغدد لدى الناشئات.	3.81	1.86	مرتفع
11	يوفر النظام الغذائي رشاقة وليونة وقلة دهون لدى الناشئات.	4.18	1.62	مرتفع
12	يحافظ النظام الغذائي الجيد للناشئات على وزن صحي.	3.91	1.39	مرتفع
13	تمد الكربوهيدرات الناشئات بالطاقة اللازمة لأداء رياضي أفضل خاصة في أثناء التمرين.	3.52	1.61	مرتفع
14	يحول الأداء الرياضي السكريات والنشويات إلى طاقة فاعلة.	4.32	1.34	مرتفع
15	يعزز البروتينات الجليكوجين في النظام الغذائي لأداء رياضي أفضل.	3.96	1.72	مرتفع
16	يعمل البروتين على تقليل الأم العضلات وبناء الأنسجة لدى الناشئات.	4.72	1.56	مرتفع
17	تنظيم تناول البروتين بانتظام يؤثر إيجاباً في الأداء الرياضي للناشئات.	4.52	1.33	مرتفع
18	تعطي مكملات البروتين لدى ناشئات كرة القدم أثراً سلبياً في أدائهن الرياضي.	3.42	1.75	مرتفع
19	يتناسب استهلاك البروتين لدى الناشئات مع مستوى اللياقة ونوع التمرين وشدته ومدته.	3.39	1.33	متوسط
20	يؤدي النظام الغذائي الفعال إلى سرعة التعافي من أي إصابة لدى الناشئات قبل وبعد التمرين.	4.21	1.53	مرتفع
الدرجة الكلية للاستبانة		4.11	1.58	مرتفع

البروتين والتي قد تؤدي إلى ضرر بالغ في الجسم والتي قد تنعكس سلباً على الأداء الرياضي.

ومن جهة أخرى نجد أن التغذية الجيدة تؤدي الأثر المرتفع وتحافظ على التوازن في النظام الغذائي وتقلل من السمنة وتمد الناشئات بالطاقة. يضاف إلى ذلك الرشاقة والحيوية وهي من الأمور الضرورية التي ينبغي أن تتحلى بها الناشئة في لعبة مثل كرة القدم خصوصاً وفي أي رياضة عامة، لذلك ركزت معظم عبارات الاستبانة (1- 15) على هذه الأفكار وتأكدت في إجابات أفراد عينة البحث عنها بإعطاء انطباع وأثر مرتفع، وقد أظهرت العبارة (20) الأثر المرتفع ذاته من خلال التأكيد على دور النظام الغذائي الجيد في مرحلة التعافي في المراحل المختلفة التي تمر بها ناشئات كرة القدم.

• هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم تبعاً لمتغير اتباع نظام غذائي (متبع، غير متبع)؟

بغرض الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن استبانة "أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم" تبعاً لمتغير اتباع نظام غذائي، وتم استخدام اختبار (ت)، وفق الآتي:

يظهر من الجدول أن جميع عبارات الاستبانة التي تهدف إلى قياس أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم جاءت بدرجة أثر مرتفعة إذ بلغت قيمة متوسط الدرجة الكلية على الاستبانة (4.11) بانحراف معياري (1.58) وعلى هذا يمكن القول: إنّ النظام الغذائي يؤثر بدرجة مرتفعة في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم.

وهذه النتيجة طبيعية فالنظام الغذائي السليم يؤدي إل أفضل ممارسة للنشاط البدني، وعليه سيكون الأداء الرياضي في تطور ملحوظ، ولاسيما إذا كان النظام الغذائي المتبع يراعي الظروف المحيطة بناشئات كرة القدم في أثناء التمرين وقبله وبعده، وهذا التناسق الفعال بين مراحل التمرين سيجعل هذا النظام الغذائي فعالاً ما ينعكس على الأداء الرياضي بصورة عامة، ومن ثم إن توفير نظام غذائي منتظم سيحقق الأهداف المنشودة من الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في حيوية ونشاط مستمر وتركيز لذلك كان التركيز في عبارات الاستبانة على دور البروتين واستخدامه في الأداء الرياضي وأثره المرتفع في تنشيط العضلات والحفاظ على اللياقة كما أظهر العبارات (15- 18) في حين أن العبارة (19) جاءت بأثر متوسط من خلال تنوع إجابات ناشئات كرة القدم حول استهلاك البروتين ومدى مناسبتها للناشئات، وهذا ما فسرتة العبارة (18) في الأثر المرتفع الناجم عن استهلاك مكملات

جدول (6) نتائج اختبارات للفروق بين المتوسطات على استبانة أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم تبعاً لمتغير اتباع نظام غذائي

الاستبانة	اتباع نظام غذائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	متبع	31	4.21	1.56	1.201	41	0.321	غير دال
	غير متبع	12	3.99	1.32				

- عدم إهمال الجانب الغذائي لدى الرياضيين، هذا يكفل لهم تحقيق النتائج الرياضية العالية.
- اعتماد الجسم على الأغذية التي تعمل على تنشيطه من فيتامينات و بروتينات...
- جعل الماء مادة أساسية يومية بين الوجبات وقبل النوم وعند الاستيقاظ لما له من فوائد عديدة تترك رونقاً جذاباً في حياة الرياضي.
- الابتعاد عن التدخين الذي يؤثر على الجهاز التنفسي ويسبب تسرع ضربات القلب أيضاً.
- اعتماد نظام الوجبات في فترات متباعدة عن التمارين الرياضية بما يتوافق مع ساعات الهضم وراحة المعدة.
- أخذ القسط الكافي من النوم الذي يريح البنية الجسدية.
- الابتعاد عن مسببات القلق والتوتر التي تسبب تشنج المعدة وصعوبة تناول الطعام.
- الابتعاد عن السهر لساعات متأخرة من الليل لما له من انعكاسات سلبية كثيرة في حياة الرياضي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

الحربي، أحمد. (2020). التغذية والأداء الرياضي، الجامعة المستنصرية.
الشمري، ضايف. (2015). تصميم برنامج غذائي رياضي مقترح للرياضيين القدامى المصابين بالسمنة في دولة الكويت [رسالة دكتوراه]، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
عبد اللطيف، عبد اللطيف. (2019). تأثير برنامج غذائي على الكفاءة الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم [رسالة ماجستير]، كلية التربية، جامعة بنها.
غصون، فاضل. (2020). التغذية و النشاط الرياضي، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة المستنصرية.
القدسي، دانيا. (2014). استخدام معلمي التربية الخاصة لأساليب العقاب في ضبط سلوك التلاميذ المعوقين عقلياً في ضوء بعض المتغيرات (دراسة ميدانية في مراكز التنمية الفكرية في محافظة دمشق)، مجلة جامعة دمشق، 30(1)
منصور، محمد. (1993). الكرة الجزائرية، جريدة الشباك، العدد (26)، 1993/11/26، الجزائر.
هلال، بدر الدين. (2017). فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة مقدمة لنيل الماستر الأكاديمي، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Singer, R. & Steven, W.B. (1993). A wrestling Effects of Measures, R.Q
Said, H. (2004). The effect of weight loss program on some physical & physiological variables of the Egyptian national team players, Unpublished master Thesis, University College, Egypt

يظهر الجدول أن قيمته لم تكن دالة من الناحية الإحصائية بالنسبة لمتغير اتباع نظام غذائي في درجة الاستبانة الكلية، إذ كانت القيمة الاحتمالية أعلى من مستوى الاحتمالية المعتمد (0.05) المتعمد وبذلك تقبل فرضية العدم أي ليس ثمة فرق قائم بين متوسطات إجابات ناشئات كرة القدم المتبعين لنظام الغذائي وبين غير المتبعين لنظام غذائي على الدرجة الكلية لاستبانة أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم.

وقد يفسر ذلك أن كل الناشئات سواء المتبعين أو غير المتبعين ينظرون إلى أهمية النظام الغذائي وأثره الفاعل في الأداء الرياضي، أما ظهور بعض الناشئات بمظهر غير المتبع لنظام غذائي قد يكون مرده إلى ظروف أخرى تحيط بالناشئات إلا أنهن على يقين تام بأهمية النظام الغذائي في حياتهن كالعادات ناشئات في كرة القدم، تؤدي الثقافة الغذائية لدى اللاعبات غير المتبعات نظام غذائي دوراً مهماً إلى جعلهن يتبعن نظاماً غذائياً سليماً يوفر الصحة الجيدة والتمرين الملئم لخوض أي مباراة بكل ثقة واقتدار.

نتائج الدراسة

- يؤثر النظام الغذائي بدرجة مرتفعة في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات ناشئات كرة القدم المتبعين لنظام غذائي وبين غير المتبعين له على الدرجة الكلية "لأثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات كرة القدم في محافظة طولكرم".

مقترحات وتوصيات الدراسة:

- ضرورة الالتزام بنظام غذائي سليم وممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار فكل منهما يكمل الآخر.
- تنظيم فترات التمرين لدى اللاعبات بصورة عامة بما يتناسب مع فترات التغذية ووفق نظام معتمد ما يسهم في تعزيز الأداء الرياضي.
- الاستعانة بخبراء تغذية وأخصائيين يعملون على مراقبة نشاط الناشئات ولاسيما في كرة القدم باستمرار من أجل تزويدهن بما يصلح لأداء رياضي أفضل.
- عقد مؤتمرات وندوات علمية حول دور النظام الغذائي الجيد في رفع الكفاءة الرياضية عامة.
- إجراء دراسات وبحوث حول متغيرات أخرى لها علاقة بالنظام الغذائي وربطها في تطوير الأداء الرياضي.
- تسليط الضوء على الرياضة لدى ناشئات كرة القدم ومراعاة التغذية الصحية لديهن ما ينعكس على تطوير أدائهن.