



جامعة عمار تليجي - الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

الموسومة بـ:

أثر التغذية المتوازنة في تطوير صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية

دراسة ميدانية: لبعض رياضيي قاعات الثقافة البدنية ببلدية الأغواط

إشراف الأستاذ :

حنة الهاشمي

إعداد الطلبة :

يوزير جمال

عطوط يوسف

السنة الدراسية 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علا فوق مخلوقاته واعترفت بوحدانيته جميع مصنوعاته،
وتقدس عن سماته المحدثات، فليس له شبيهه، لا في ذاته ولا في أسمائه ولا في صفاته. وصلي
وسلم على محمد الذي أوضح الله به سبيل الهدى فمن تمسك بسنته فقد فاز، ومن حاد
عنه فقد ضل واعتدى على آله وأصحابه المتقين، ومن تبعهم بأحسان إلى يوم الدين..
﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ (النمل).
﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (ابراهيم 8).

ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " نتقدم بالشكر
الخالص إلى أستاذنا الفاضل حنة الهاشمي المشرف على هذه المذكرة، الذي لم يبخل علينا
بنصائحه وتوجيهاته القيّمة في البحث، ونتمنى له التوفيق. وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا
العمل من قريب أو من بعيد أو بكلمة أو دعاء خاصة الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا
بالنصح والتوجيه

وفي الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل فإن أصبنا فمن
الله وإن أخطأنا فمن الشيطان.

والسلام عليكم..

إهداء

"وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ
وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) "الإسراء"

إلى من رمتني بين أحضانها بعطفها وحنانها إلى أمي رحمة الله عليها
إلى الذي أضحي بنفسه لأجل سعادتي، إلى أبي رحمة الله عليه
إلى ينبوع الحب والحنان، زهرة العطف ومصدر الإطمئنان إلى جدتي الغالية
إلى كل من إخالين، إلى إخوتي الذين اتخذت لهم قلبي مسكنا
إلى كل الأقارب إلى كل من الأصدقاء..
إلى كل عزيز نيسه القلم في ذكر اسمه..
إلى الأستاذ المشرف "حنة الهاشمي"
وكل من ساعدني في إنجاز هذا العمل..
إلى كل طلبة العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2018

بجهدنا
في مجال
الرياضة
والفنون
باسم
أسرتنا

إهداء

إلى وطننا المحكوم بالأمل والتفاؤل..والموعود بإذن الله بغد مشرق..نصنعه بأيدينا كواجب
علينا ورد للجميل و العرفان لمن ضحوا بالنفس و النفيس من أجل حرية هذا الوطن
الغالي..إلى جزائرنا الحبيبة وأحرارها..

إلى قطرات عرق طاهرة سالت على جبينه..فما أطعمتنا إلا حلالاً..إلى رمز الفخر والإعتزاز
إليك يا حسن الوجود... أبي.. ﴿حفظه الله ورعاه﴾

إلى القلب الدافئ الحنون..الذي رافقني بالدعاء يوما..يا من تخجل الكلمات أمامك...

إلى التي أسعد بسعادتها و أهني بهنائها..أمي.. ﴿حفظها الله وأطال عمرها﴾

إلى كل أفراد عائلتي و إلى القلوب الطيبة و النفوس البريئة..

إلى أعضاء جمعية إشراق الثقافية للمسرح و الفنون بني وسين..

إلى جميع أنصار ومحبي وفاق سطيف..

إلى كل من يعرف يوسف عطوط من بعيد أو قريب..

وإلى الذين لم يذكرهم اللسان و يذكرهم القلب..

إليكم جميعاً..أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع..

2018



فهرس المحتويات

- البسمة

- كلمة شكر

-الإهداء

- فهرس المحتويات

- قائمة الجداول والأشكال

- مقدمة..... أ

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

021_ الخلفية النظرية.

021-1- التعلم والتدريب.

021-1-1- مفهوم التعلم.

021-1-2- خصائص عملية التعلم

031-1-3- أهم نظريات التعلم في القرآن والسنة.

061-1-4- أهم نظريات التعلم الغربية الحديثة.

091-1-5- التعلم بين التراث الإسلامي و النظريات الغربية الحديثة.

111-2- التدريب.

111_2_1 نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي.

131-2-2- مفهوم التدريب.

141-2-3 أسس التدريب الرياضي الحديث

201-2- طرق التدريب الرياضي الحديث.



- 2- التغذية.....27
- 2-1 مفهوم التغذية المتوازنة.....27
- 2-2 التغذية في الإسلام.....27
- 2-3 خصائص التغذية المتوازنة.....31
- 2-4 أهمية التغذية في حياة الإنسان.....31
- 2-5 دور الأغذية في الأداء الرياضي.....33
- 2-6 الأنظمة الطاقوية.....37
- القوة العضلية.....39
- 3_1 تعريف القوة العضلية.....39
- 3-2 تطوير القوة العضلية والتحمل العضلي.....39
- 3-3 التأثيرات الفسيولوجية للقوة العضلية.....41
- 3-4 العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....42
- 4- كمال الأجسام
- 4-1 نبذة تاريخية عن رياضة كمال الأجسام.....45
- 4-2 برامج غذائية لرياضي كمال الأجسام.....47
- 4-3 تمارين كمال الأجسام بين الهوات والإحتراف.....51
- II- الدراسات السابقة.....58
- الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
- 1- الكلمات الدالة في الدراسة.....61
- 2- إشكالية الدراسة.....63
- 3- أهداف البحث.....65



4- أهمية البحث.....66..

5- فرضيات البحث.....67

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الإستطلاعية.....69

2- المنهج المتبع في الدراسة.....70

3- مجتمع وعينة الدراسة.....70

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات.....71

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....71

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....74

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها

1- عرض النتائج وتحليلها تبعاً للفرضيات.....76

2- مناقشة وتفسير النتائج.....80

الفصل الخامس: الإستنتاجات والإقتراحات

1- إستنتاجات عامة.....85

2- توصيات الباحث.....85

3- الآفاق المستقبلية للدراسة.....87

-الخاتمة.....89

_ المراجع المعتمدة في الدراسة.

- الملاحق.

- ملخص الدراسة.



فهرس الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	يوضح الاحتياجات اليومية للمواد الغذائية للرياضيين في فترة التدريب	35
02	يوضح الاحتياجات اليومية بالمليغرام للأملاح المعدنية للرياضيين	36
03	يوضح برامج تطوير القوة العضلية، والتحمل العضلي، وتضخم العضلات	40
04	يوضح مقارنة بين الأنسجة البيضاء والحمراء	42
05	يوضح نماذج بعض تمارين الذراعين	52
06	يوضح تمارين كمال الأجسام عضلات الساق	54
07	يوضح نتائج تجانس العينة	76
08	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	77
09	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	78
10	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الخامسة	78
11	يوضح نتائج الفرضية العامة	79
12	يوضح الخصائص السكومترية	73

فهرس الأشكال

الرقم	إسم الشكل	الصفحة
01	يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	19
02	يوضح طريقة التدريب المستمر	21
03	يوضح طريقة التدريب الفتري	23
04	يوضح طريقة التدريب التكراري	24

مقدمة



مقدمة:

تولي المجتمعات الإنسانية إهتماما كبيرا على ممر العصور بالغذاء وبالرغم من ذلك فإنها على مدى تاريخها الطويل لم تحضى في مرحلة ما باهتمام الشعوب ما تحضى بها اليوم إلى حد أن أصبحت البحوث منصبة على إيجاد وسائل و تقنيات تساعد و لو من بعيد بغية الوصول إلى تحسين القدرة العضلية و تطوير صفتها وصولا إلى تحقيق النتائج و إحتلال الصدارات.

فمهما كان الإنسان مقعد أو رياضي ذو مستوى عالي أو متوسط فإنه بحاجة دائمة إلى الطاقة التي هي مصدر الحركة و نشاط الجسم و هو يستمدّها من عملية تجديد الوقود المتحصل عليه من الغذاء و الأكسجين قصد تحقيق أعمال مهما كانت شدتها.

إن الجسم و العضلة بالخصوص تتحصل على وقودها بعملية معقدة تقوم بها أعضاء الجسم الداخلية وصولاً إلى تجهيز العضلة بمادة طاقوية تتمثل في الـ ATP "أدنوزين ثلاثي الفوسفات" الذي يتميز بالسهولة و القابلية السريعة للإستعمال من طرف ألياف العضلة التي تحتاج إلى تجدد دائم للطاقة ، وكذا إلى جزيئات المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم في عملية التجديد الدائمة للأنسجة الخلوية، وأنسجة التخزين والحفاظ على الصحة الجيدة و كذا الحفاظ على درجة الحرارة الداخلية والشئ الأهم عند الرياضيين هو المحافظة على عملية التوازن في الوظائف الداخلية وكذا بين الإستهلاك والتجديد المستمر "التغذية" .

ومن خلال ملاحظتنا الميدانية لواقع التغذية المتوازنة في قاعات الثقافة البدنية لاحظنا أن هناك تهاونا في إستعمال وإتباع برنامج غذائي متوازن وهذا راجع إلى عدم إدراك الأهمية الكبرى للتغذية المتوازنة و حفاظها على البنية الجسدية للرياضي ومدى تأثيرها على تطوير القدرة العضلية للجسم، ركزنا في بحثنا هذا على معرفة أثر التغذية المتوازنة الغنية بالمتطلبات الطاقوية في تحسين صفة القدرة العضلية، فالتغذية الجسمية بالطرق العشوائية الغير المنتظمة لا تؤدي الواجب المرجو منها وقد صببنا اهتمامنا و دراستنا على رياضي الثقافة البدنية ، حيث أنها الرياضة الأكثر استعمالاً للطاقة و منه قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين تناولنا في الباب الأول الفصل الأول بحيث حددنا الخلفية النظرية بالتطرق إلى محورين ، فتكلمنا في المحور الأول على



كل من التعلم والتدريب وكذا القوة العضلية وكمال الأجسام أما المحور الثاني فتكلمنا على الدراسات السابقة والتعقيب عليها والتي انطلقنا من نتائجها المتحصل عليها.

أما فيما يخص الفصل الثاني فتطرقنا إلى الإطار العام لدراسة بحيث حددنا فيه إشكالية الدراسة بدقة و اقترحنا أهم الفرضيات و الأهداف التي نريد الوصول إليها وهو ختام الباب النظري.

أما فيما يخص الباب التطبيقي قسمناه إلى ثلاثة فصول، فتناولنا في الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة وفي الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها وفي الفصل

الخامس: الإستنتاجات والإقتراحات والتوصيات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة



- الخلفية النظرية:

1_ التعلم والتدريب:

1_1_1 التعلم:

1_1_1_1 مفهوم التعلم:

إن التعلم يدل على حدوث تغيير أو تعديل في سلوك الفرد لِكِتْسَابِ معارف أو معلومات جديدة أو كِتْسَابِ القدرة على أداء مهارة معينة نتيجة قيامه لنوع من النشاط، كما يرى هوفلاند بأن التعلم هو تغيير في الأداء و يرتبط بالممارسة ولا يمكن تغييره وهو عملية معقدة تستغرق حياة الفرد بأكملها.¹

1_1_1_2 أهم خصائص عملية التعلم :

إن التعلم هو تلك العملية الحيوية الدينامكية التي تتجلى في جميع التغيرات الثابتة نسبياً في الأنماط السلوكية والعمليات المعرفية التي تحدث لدى الأفراد نتيجة لتفاعلهم مع البيئة المادية والاجتماعية. وفي ضوء ما سبق يمكن تلخيص خصائص التعلم بالآتي:

أولاً: **التعلم عملية تنطوي على تغيير شبه دائم في السلوك أو الخبرة:**

ويأخذ أشكال ثلاثة هي:

ـ كِتْسَابِ سلوك أو خبرة جديدة.

ـ التخلي عن سلوك أو خبرة ما.

ـ التعديل في سلوك أو خبرة ما.²

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية لنشر والتوزيع ودار الثقافة لنشر والتوزيع - عمان،

ط1، 2002، ص88

² منصور، علي: التعلم ونظرياته. مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية، منشورات جامعة تشرين، اللاذقية، 2001، ص19



ثانيًا التعلم عملية تشمل كافة السلوكيات والخبرات المرغوبة و غير المرغوبة:

فقد يكتسب الفرد الخبرات والأنماط السلوكية غير المرغوبة كالسلوك العدواني و الإجرامي وغير الأخلاقي، أو يكتسب الأنماط السلوكية المرغوبة و الأخلاق كالحب والتعاون ومساعدة الآخرين.¹

ثالثًا: التعلم إعادة بناء للخبرة السابقة:

أي أن التعلم يؤدي إلى إستخدام الخبرة السابقة في مواجهة المواقف الجديدة، وإعادة بناء هذه الخبرة.²

1_1_3 نظريات التعلم في القرآن والسنة:

1_3 نظريات التعلم في القرآن:

كثير من الباحثين أو الأساتذة يتجاهلون أهمية علاقة الدين الإسلامي بمختلف النظريات أو الطرق لموضوع ما وقد حاولنا في موضوعنا هذا إبراز دور أهمية الدين الإسلامي في كيفية التعلم وسوف نعرض عليكم بإذن الله بعضاً من طرائق التعلم في القرآن الكريم والتي نوجزها في النقاط التالية :

- التعلم بالقدوة الطيبة و الموعظة الحسنة :

لقد علمنا القرآن الكريم طرائق التعلم ولعل أبرزها القدوة الطيبة والصادقة، ويتضح هذا جلياً في أسلوب لقمان عليه السلام مع إبنه وهو يريبه فهنا استخدم لقمان الموعظة الحسنة، والحكمة والقدوة الطيبة في التعلم، حيث بدأ يعلم ابنه التوحيد بعد أن علمه هو عقائدياً ومارسه عملياً "يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (13)" وعلمه المعبود بحق هو القادر على كل "يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِنْقَالَةَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي سَمَاءَاتٍ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (16)" ثم أرشده إلى النشاط العملي المؤدي إلى ذلك "أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ .. وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي

¹الزغول عماد: نظريات التعلم. دار الشروق، عمان- الأردن، 2003.ص37

²منصور، علي: التعلم ونظرياته، ص21



الأرض مَرَحًا.. وَأَقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ.. إلخ، ثم وضع له الدوافع إلى ذلك : " إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ"، "إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ"، "إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ".

- التعلم بالمناقشة :

حيث إن التعليم الجيد يستلزم مشاركة المتعلم في العملية التعليمية بحماس وإيجابية، والمناقشة تشجع المتعلم على المشاركة في الموقف التعليمي، والمناقشة لون من الحوار الشفوي بين المتعلم والمعلم يؤدي بالمتعلم إلى التوصل إلى جوانب التعلم المعرفية الأساسية قال تعالى "وَالِي مَدْيَنَ أَخَاهُمْ شَعْبِيًّا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ قَدْ جَاءَتْكُمْ بَيِّنَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (85) وَلَا تَقْعُدُوا بِكُلِّ صِرَاطٍ تُوعِدُونَ وَتَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِهِ وَتَبْغُوهَا عِوَجًا وَانْكُرُوا إِذْ كُنْتُمْ قَلِيلًا فَكَتَرْتُمْ وَاَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ 86"هود.

فهل رأيتم تعليماً ومناقشة مثل هذا الحوار الطيب الجميل بين المعلم والمتعلم، ولطف المعلم بالمتعلم رغم عناده وكفره ومكابرتة، وهنا ننبه المعلم المسلم إلى ضرورة اتباع أسلوب الحوار بينه وبين تلاميذه، وأن يكون المعلم المسلم صبوراً على المتعلمين، رقيقاً بهم في الحوار، فالمعلم الناجح الذي يخطط للحوار في تدريسه بحيث يصبح الحوار منظماً منطقياً مقنعاً، وأن يمس الحوار حاجة عند المتعلم، وأن يعمل المعلم على تعديل سلوك المتعلم بما يقنعه في ذلك من الحوار، وعندما يصل الحوار إلى منتهاه، أو يرى المعلم أن نتائج الحوار غير مجدية فعليه أن يفكر في أسلوب آخر غير هذا الأسلوب الحوارية لتعليم تلاميذه وتعديل سلوكهم، وهذا ما أرشدتنا إليه الآيات السابقات من سورة هود .¹

¹نظمي خليل أبو العطا موسى، من طرائق التعلم والتعليم في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، مكتبة النور، القاهرة 1995ص 28.



2_3 نظريات التعلم في السنة النبوية:

ومن طرائق التعلم في سنة المصطفى محمد صلى الله عليه وآله وسلم معلم البشرية إلى يوم الدين مايلي:

-التعلم بالحكمة والموعظة الحسنة :

كان صلى الله عليه وآله وسلم لا يترك فرصة إلاّ وعلم أتباعه بالحكمة(وهي السنة)، والموعظة الحسنة، فقد روى الترمذي عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : (كنت خلف النبي صلى الله عليه وسلم يوماً فقال : "يا غلام إني أعلمك كلمات : احفظ الله يحفظك،احفظ الله تجده تجاهك،إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلاّ بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلاّ بشيء قد كتبه الله عليك،رفعت الأقالم وجفت الصحف "1.

- التعلم بالرفق :

الرفق واللين من أساليب التعليم والتعلم التي علمنا إياها المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم، حيث علمنا: "إن الرفق لا يكون في شيء إلاّ زانه ولا ينزع من شيء إلاّ شانه" رواه مسلم وقد رأى المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم وأصحابه رجلاً يبول في المسجد فهم الناس إليه ليعاقبوه فنهاهم المصطفى صلى الله عليه وسلم، روى البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بال أعرابي في المسجد فقام الناس إليه ليقعوا فيه، فقال النبي صلى الله عليه وآله وسلم : "دعوه، وأريقوا على بوله سجلاً من ماء فإنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين".

¹نظمي خليل أبو العطا موسى، من طرائق التعلم والتعليم في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، ص 45



1_1_4 أهم نظريات التعلم الغربية الحديثة:

سنحاول أن نتطرق، إلى أهم نظريات التعلم الغربية الحديثة.

1_4 نظريات التعلم السلوكية:

1_1_4 النظرية الإرتباطية لثورندايك أو التعلم بالمحاولة والخطأ:

_ لمحة تاريخية:

ولد ثورندايك في ويلميرج بولاية ماساشوستس في 31/8/1874، وبدأ تأثير أبحاثه على موضوع التعلم في الظهور منذ مطلع القرن العشرين، وظهرت أبحاث ثورندايك في نظرية التعلم في عام 1913-1914 عندما نشر كتابه "علم النفس التربوي" وحدد فيه قانون التدريب وقانون الأثر وهي المبادئ التي وضعها في ضوء أبحاثه التجريبية والإحصائية.

أما طريقته في البحث فكانت تقوم على المشاهدة وحل المشكلات وذلك على النحو التالي:

1- وضع العضوية في موقف حل المشكلة.

2- ترتيب توجهات الإنسان أو الحيوان.

3- إختيار الإستجابة الصحيحة من بين عدة خيارات.

4- مراقبة سلوك الإنسان أو الحيوان.

5- تسجيل هذا السلوك في صورة كمية.

فالتعلم عند ثورندايك هو تغير آلي في السلوك يتجه تدريجياً إلى الإبتعاد عن المحاولات الخاطئة أي نسبة التكرار أعلى للمحاولات الناجحة التي تؤدي إلى إزالة حالة التوتر والوصول إلى حالة الإشباع.¹

1- القوانين الرئيسية:

1 - قانون الأثر: عندما تكون الرابطة بين المثير والإستجابة مصحوبة بحالة ارتياح فإنها تقوى، أما

إذا كانت مصحوبة بحالة ضيق أو انزعاج فإنها تضعف.

¹نظريات التعلم، مصطفى ناصف، المجلس الوطني لثقافة والفنون والادب، الكويت، 1978، ص21



ويرى ثورندايك العمل الرئيسي في تفسير عملية التعلم هو المكافأة، ويعتقد أن العقاب لا يضعف الروابط.¹

2- قانون التدريب (التكرار):

إن تكرار الرابطة بين المثير والإستجابة يؤدي إلى تثبيت الرابطة وتقويتها وبالتالي يصبح التعلم أكثر رسوخا، يرى ثورندايك أن لهذا القانون شقين هما:

أ- قانون الإستعمال: الذي يشير أن الإرتباطات تقوى بفعل التكرار والممارسة.

ب- قانون الإهمال: الرابطة تضعف بفعل الترك وعدم الممارسة.²

3- قانون الإستعداد: يصف الأسس الفسيولوجية لقانون الأثر، فهو يحدد ميل المتعلم إلى الشعور بالرضي أو الضيق ويصوغ ثورندايك ثلاث حالات لتفسير الإستعداد و هي:

1- تكون الوحدة العصبية مستعدة للعمل، وتعمل، فعملها يريح الكائن الحي.

2 تكون الوحدة العصبية مستعدة ولا تعمل، فإلى عدم عملها يزعج الكائن الحي.³

3- التطبيقات التربوية لنظرية ثورندايك :

ثورندايك أول من شغل منصب أستاذية علم النفس التربوي في تاريخ علم النفس، وقد اهتم ثورندايك بثلاث مسائل أساسية، تؤثر في استفادة المعلم منها في عمله داخل الصف، وهذه الأمور هي:

- تحديد الروابط بين المثيرات و الإستجابات التي تتطلب التكوين أو التقوية أو الإضعاف.

- تحديد الظروف التي تؤدي إلى الرضى أو الضيق عند التلاميذ.

- يرى ثورندايك على المعلم والمتعلم تحديد خصائص الأداء الجيد حتى يمكن تحديد تشخيص الأخطاء، كي لا تتكرر ويصعب تعديلها فيما بعد .

¹أنور محمد الشرقاوي، التعلم نظريات وتطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، ط2012 ص55

²أنور محمد الشرقاوي، التعلم نظريات وتطبيقات، ص52

³نظريات التعلم، مصطفى ناصف، ص20



ويرى ثورنديك أن قانون الأثر الأهم في عملية التعلم، بحيث كان ناقدًا للكثير من الممارسات التربوية السائدة، خاصة العقاب، وطالب بلقن تكون غرف الصف مصدر سعادة وتهيئة للبواغث المدرسية، كما حدد الدور الإيجابي للمتعلّم المنبعث من موقف التعلم حيث أن حاجاته ورغباته هي التي تحدد إستجاباته.

- مهمة المعلم هي استثارة رغبة التلميذ في الإستجابة والإندفاع في المحاولة والخطأ وذلك بالإنتمام بالنصائح التالية:

- أن يعطي التلميذ فرصة بذل الجهد في التعلم وذلك بالمحاولة.
- تجنب تكوين الروابط الضعيفة وتقوية الإرتباط بين الإستجابة والموقف.
- ربط مواقف التعلم بمواقف مشابهة لحياة التلميذ اليومية.
- عدم إغفال أثر الجزاء لتحقيق السرعة في التعلم و الفاعلية والمحافظة عل الدافعية.¹

3_1_4 نظرية الإشراف الإجرائي ' سكرن':

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات السلوكية لأنها نقلت موضوع التعلم نقلات نوعية متقدمة، وجاءت بمجموعة من المفاهيم والأفكار الجديدة مثل (التعلم المبرمج).

_ أنواع التعلم:

قسم سكرن التعلم إلى نوعين رئيسيين وهما :

1- التعلم الناتج عن السلوك الإستجابي :

وهنا تفسر الإستجابة على أنها نتيجة حتمية لمثير واحد أوحد هو المسؤول عن هذه الإستجابة دون غيره من المثيرات الأخرى وهذا يخضع للرأي القائل (لا إستجابة بدون مثير).

¹ جودة عبد الهادي، نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، دار الثقافة لنشر والتوزيع، عمان، ط2007. ص85.



2- التعلم الناتج عن السلوك الإجرائي:

من غير المنطقي أن تفسر كل السلوكيات الإنسانية بناءً على رابطة المثير والاستجابة، وذلك لأن السلوك الإنساني أعقد وأكبر وأرقى من أن يفسر بهذه المعادلة البسيطة.¹

1_1_5 التعلم بين التراث الإسلامي والنظريات الغربية الحديثة :

لقد دأب المؤرخون من أمتنا الإسلامية، في مختلف البلدان والمناطق مع الأسف على الإستجد بالنظريات الغربية الحديثة في مجال التربية والتعلم، متجاهلين بشكلٍ يكاد يكون تاماً التراث الإسلامي في هذا المجال، علماً بأن إسهامات المسلمين في هذا العلم كانت هائلةً ومعتبرة، ولا أدلّ على ذلك من النجاح الذي حقّقته المدرسة في العهود الإسلامية الزاهرة، التي كانت لقرون عديدة مراكز إشعاع، نهّل منها حتى الغربيون في مطلع نهضتهم.

لقد أبان علماء وفقهاء الإسلام في عصور ازدهارهم عن كفاية نادرة في مجال التربية والتعليم، وبرز منهم عددٌ هائل تركوا تراثاً زاخراً لا يزال بحاجة فيما أعلم إلى الدراسة والتمحيص، ويمثّل الإمام الشاطبي أحد العلماء الكبار في هذا المضمار، فهو فقيهٌ مالكي، وُلد في الأندلس وتأثر بزخمها الحضاري، وقد أفرد في كتابه الشهير "الموافقات" فصلاً خصّصه للتعلم²

وقد انطلق الشاطبي في فهمه لرسالة العالم والمتعلم من القرآن والسنة النبوية، واجتهاد العلماء وتراكم الخبرة الميدانية من خلال تجربته كمتعلم ثم كعالمٍ مدرّس، بمدارس ومساجد الأندلس.

وضع الشاطبي قواعد أساسية لسيرورة عملية التعلم ونجاحاتها، وهي لا تختلف كثيراً عن الأسس التي وضعها علماء التربية حديثاً، سواء تعلّق الأمر بالمدرسة السلوكية أو البنائية، وهو بعد أن يُفرد أبواباً متعدّدة لمناقشة قضايا عديدة تتعلّق بالفقه والشريعة، يُعرّج بكلامه بعد ذلك على مسألة التعلم فنجده يقول: "كل مسألة لا يَبْنِي عليها عملٌ، فللخوض فيها فيما لم يدل على استحسانه دليلٌ شرعي..". وساق من أجل ذلك أدلّة كثيرة من القرآن والسنة، غايتها تبيان أهمية اقتران العلم بالعمل، ومن ثمّ ترك الجدال في المسائل الثانوية أو الفلسفية التي يكون ضررها أكبر من نفعها .

¹أنور محمد الشرقاوي، التعلم نظريات وتطبيقات، ص60

²أبي إسحاق الشاطبي، كتاب الموافقات، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 2004، ص136



ويُشير إلى قضية القدوة كأساس من أسس التعلّم المجدي والناجع، فيقول: "العمل بما علّم حتى يكون قوله مطابقاً لفعله"، والدراسات التربويّة الحديثة كلها تؤكّد على هذا الأساس، وخاصّة في المراحل الأولى من التعليم، حيث تكون سلوكيات وتصرفات المعلّم جزءاً أساسياً من عملية التعلّم، كما أنّ هذا المبدأ يبيّن أنّ الغاية من التعلّم ليست فقط الجوانب المعرفية، وهذا بالذات ما تُشير إليه النظريات الجديدة بتأكيدّها على جوانب الحس - الحركيّة والوجدانية والإنفعالية - وهي تتكامل وتتفاعل بينها لتصوغ شخصية المتعلّم، وتحدّد مساره المهني والحياتي بعد ذلك. ليست الغاية من هذا البحث استنباط كلّ ما جاء به عالمنا في موضوع التعلّم، لذلك فنحن ركّزنا على بعض الجوانب منها، وحاولنا مقارنتها ببعض أسس التربية والتعليم الحديثة، وهي غيّض قليل من فيض كثير، ويكفي أنّنا نطرح إشكالية البحث في ثرائنا الزاخر بالدراسات التربوية، التي يمكن أن تُشكّل وحدها نظريةً تربويةً متكاملة، وليس بالضرورة أن كلّ ما يأتي من الغرب مهما كانت قيمته وأهميته، يجد الصدى نفسه عندنا، فالتربية جزءٌ من البناء الاجتماعي الذي ينبغي أن يُراعى فيه الخصوصيات¹.

¹أبي إسحاق الشاطبي، كتب الموافقات، ص 140



1_2_1 التدريب:

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطرء عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الإجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والإجتماعية الأخرى.

1_2_1 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد، كالجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها.. إلخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الإجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.¹

¹ - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19.



ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك تم إنشاء القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل العاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الأولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الأثينيين والأسبرطيون¹.

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) 'لاكت ونيا' في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع و الإستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال 'عد بدرعك أو محمولا عليه' وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت ساحات التدريب الخاصة بالإحتراف والتي كانوا يسمونها 'بالليسيوم' أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينيات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة.. إلخ، تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا إيجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين، ماتيف"، هارا، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين و الأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر، ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدى حيث تناولها

¹ - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 83.



كثير من علماء الغرب "الولايات، م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الإتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الأولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الإتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م، أ، وبعد انهيار الإتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للإتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها¹.

1_2_2 مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.²

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.

¹ - قاسم حسن حسين: ص 85.

² - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 12.



• رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.

• الرياضة الترفيهية.

• الرياضة الصحية أي من أجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي و الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المرفولوجي. ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يمثل عملية تربية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

1_2_3 قواعد وأسس التدريب الرياضي:

لما الأداء كانت عملية التدريب عملية تربية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:¹

1_3 العمل بوعي :

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربية أصلاً، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطئية - إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 45-48.



عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات، هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

3-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

_ تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.

_ تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

_ أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ص 46. 47



3-3 الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

_ الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

_ أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

_ أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.

3-4 التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الإرتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاعتبوا ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية.



لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

_ من السهل إلى الصعب.

_ من البسيط إلى المركب.

_ من القريب إلى البعيد.

_ من المعلوم إلى المجهول.¹

3-5 الإستيعاب:

إن قاعدة الإستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكائهم، وسلامة حواسهم، يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافظاً لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون لمتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.²

3-6 الإستمرار: يلعب الإستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء

الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتنشيط وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، ولكن

²⁻¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، ص 48.



يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي، فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فليّن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلاّ مع الإستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الإستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلاّ بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

أسس التدريب الرياضي :

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً، فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الإجتماع الرياضي.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:²

¹ - قاسم حسن حسين: 'علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة'، مرجع سابق، ص 27-29.

² - مفتي إبراهيم محمد: التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص 22، 21.



- _ علم التشريح.
- _ وظائف أعضاء الجهد البدني.
- _ بيولوجيا الرياضة.
- _ علوم الحركة الرياضية.
- _ علم النفس الرياضي.
- _ علوم التربية.
- _ علم الإجتماع الرياضي.
- _ الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب



1_2_4 طرق التدريب:

4-1- مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الإرتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب. وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر (فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب) (وهو نظام الإتصال المخطط الإيجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)¹ وكذلك (هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق إستخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية).

وتعرف أيضا: (بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أوخططي أو نفسي أو معرفي)².

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- _ الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- _ الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- _ الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- _ الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

¹-مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص26.

²-أمر الله أحمد البساطي : مرجع سابق، ص23.



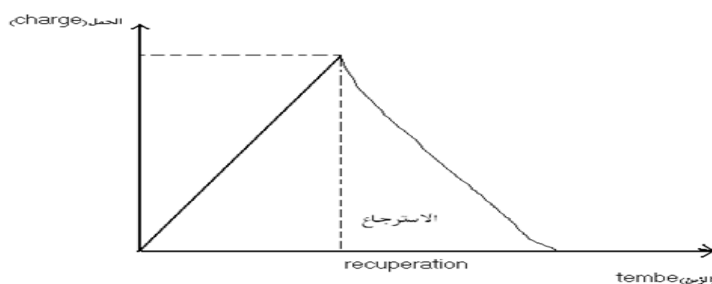
_الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة اليد مثلا) .

4-2- طرق التدريب الرياضي:

إن الإختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وایجابي علي تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية إستخدامها بشكل جيد ویتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:¹

4-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية بإستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الإرتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد على الإحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب. ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة/الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي



يوضح ذلك:

الشكل رقم (02): يبين طريقة التدريب المستمر²

¹-بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص37.

² - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 156 .



4-2-1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ-التدريب بإيقاع متواصل: خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب و الإلتزام به خلال مدة الأداء.

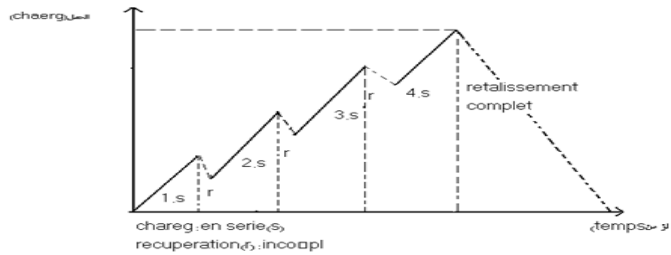
ب-التدريب بإيقاع متغير: يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (fart lek): يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع..إلخ لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

4-2-2- طريقة التدريب الفتري:¹

تمتاز هذه الطريقة بالتلويح بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين حيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة طبقاً لاتجاه الحمل والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة، كما هو موضح في الشكل التالي :

¹ - بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006،



الشكل رقم (03): يبين طريقة التدريب الفتري (1)

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال²:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤديون التدريب بشدة من 80/60% .

_ الحجم : 40 تكرار بزمن 35/32 ثانية لكل تكرار .

_ عدد المجموعات : 4مجموعات.

_ الراحة : ايجابية 60 / 45 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

²-كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق, ص 166 .

²-بسطوسي أحمد: مرجع سابق, ص37.



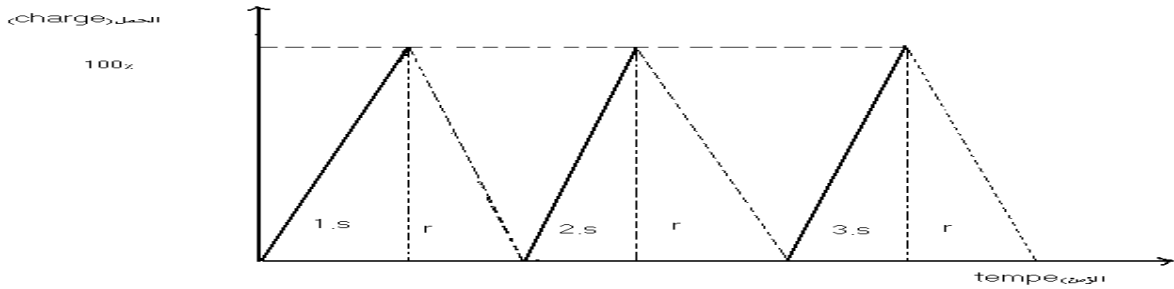
4-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

_ طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.

فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب التكراري¹

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.

¹ - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق، ص 169 .



-طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب-شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

د- عدد تكرارات التمرين.

4-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل بإستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري بإستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري بإستخدام الفترتي، التدريب الدائري بإستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة و القوة والتحمل، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة و تحمل القوة، والقوة المميزة بالسرعة .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق و الإثارة.

هـ- توفير الجهد والوقت.

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان.



4-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة):

وهو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية). وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

_ خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق و وسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم. حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقاً لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبلهها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.



2_ التغذية:

1_2 مفهوم التغذية المتوازنة:

يقصد بالتغذية المتوازنة الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الطعام، ولا يوجد في الطبيعة طعام متكامل في العناصر الغذائية، فكل طعام يحتوي على بعض العناصر وتتقصه عناصر أخرى، لذي فإن عملية تكامل الأطعمة في الوجبة الغذائية أمر بالغ الأهمية ولا يمكن ولا يتم ذلك إلا عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية.¹

وهي الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محددة (المواد البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية) تشتمل على كربون وهيدروجين وأكسجين ونيروجين وجميعها ضروري لحياة الخلية)، ونادراً ما يوجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية.

2_2 التغذية في الإسلام:

التغذية شأنها شأن أي مفردة من مفردات حياة الإنسان المسلم غايتها التقوى على طاعة الله والإستعانة بهذا الغذاء في توفير الطاقة اللازمة للجسم وللمحافظة على صحته بما يضمن بقاءه وإستمراره على تأدية الواجبات والقيام بحقوق العبودية لله وإعمار الأرض وفق منهج الله.

وقد حثت آيات القرآن الكريم على عدم التبذير والإسراف في تناول الطعام، قال تعالى: **وَكُلُوا** **وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31)** "الإعراف

وكل وردت في السنة النبوية الأدلة الموجهة إلى النهي عن الإكثار والإفراط في تناول الطعام والشراب، ودلت دراسات العلم الحديث على أن السممة الناجمة عن الإفراط في تناول الطعام تعد من أخطر أمراض العصر، إذ ينشأ عنها العديد من الأمراض التي تهدد حياة الإنسان وتعرضه للهلاك مثل أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والنقرس، وهذا ما يؤكد صحة المقولة المأثورة "المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء".

¹ عبد الرحمن عبيد مصقير، محمد زين علي، الغذاء والإنسان (مبادئ علوم الغذاء والتغذية)، دارالقلم والنشر والتوزيع، ط1999، ص54.



كما جاءت الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة بتخصيص ذكر بعض الأطعمة وتبيان أهميتها وفائدتها الصحية و التغذية وفيما يلي نبذ عن بعض هذه الأطعمة الطيبة :

_اللبن - الحليب :

قال تعالى "وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ (66). الأنعام، وروى ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : من أطعمه الله طعاما فليقل: اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبنا فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإني لا أعلم ما يجزيء من الطعام والشراب إلا اللبن" أخرجه الترمذي، وهنا نجد فوائد:

- 1_ اللبن الرائب خفيف الدسم يهدىء الاعصاب ويساعد على النوم
- 2- اللبن العادي الكامل الدسم يضيف الى الجسم المعادن والكالسيوم
- 3- اللبن الرائب (اللايت) الذي يحتوي على كميات قليلة من السعرات الحرارية يعطي الجسم حاجته الموضوعية دون ان يكون هنالك تخزين للسكريات
- 4- اللبن الرائب المتلج بأنواعه ونكهاته المختلفة يساهم في تخفيض درجة حرارة الجسم صيفا ويطلق القدرات الحرارية شتاء
- 5- اللبن المحضر مع الفواكه ينشط الذاكرة ويقوي المناعة لدى جسم الانسان
- 6- اللبن السائل المعروف عنه بالحليب الخالي من الدسم بنسبة تقل عن 2 بالمئة يقوي الاعصاب ويضيف للعظام الكالسيوم مساعدا في منع ترققها او هشاشتها
- 7- اللبن بصفته معلبا سواء كان لبنة سائلة يساهم في ازالة الخمائر والبكتيريا الضارة من الجسم وعادة ما تقوم السيدات بالصاق هذه التعليمات على لوح في مطبخ العائلة او على باب البراد



_ عسل النحل :

قال تعالى: "وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (68)" النحل.

يحتوي العسل عالي الجودة على العديد من مضادات الأكسدة المهمة، و تشمل الفينولات و الإنزيمات و المركبات مثل الفلافونويد و الأحماض العضوية، و يعتقد العلماء أن المزيج من هذه المركبات التي يعطي العسل قوته المضادة للأكسدة، و من المثير للإهتمام أن الدراسات أظهرت أن عسل الحنطة السوداء يزيد من نسبة مضادات الأكسدة في الدم، تم ربط مضادات الأكسدة بتقليل خطر الإصابة بالأزمات القلبية و الدماغية و بعض أنواع السرطان كما تساعد أيضا على تعزيز صحة العيون، و عندما يتعلق الأمر بالسكريات فإن العسل هو الخيار الأفضل حيث يحتوي العسل على تركيبة كيميائية مختلفة عن سكر المائدة إذ يحتوي على 30% من الجلوكوز و أقل من 40% من الفركتوز و يحتوي أيضا على مجموعة من السكريات الأخرى كما أنه غني بالمغذيات حيث ملعقة واحدة من العسل تحتوي على 64 سعرة حرارية بالإضافة إلى 17.3 % غراما من الكربوهيدرات و لا يعد مصدرا مهما للبروتين ولا يحتوي على الدهون حيث تحتوي كل ملعقة من العسل على كمية صغيرة من الحديد و البوتاسيوم و الزنك و النياسين و فيتامين B6.

_ الرطب والتمر والبلح:

"فجاءها المَخاضُ إلى جذع النخلة قالت يا لبيتي مت قبل هذا وكنت نسيًا منسياً (23)" مريم، وأخرج البخاري في كتاب الطب ومسلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: من تصبح من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر.وتكمن فائدته:

1 - خفض نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين.

3 - منع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلور.

4 - الوقاية من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج.



5 - علاج لفقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين B2.

6 - علاج للكساح ولين العظام لاحتوائه على الكالسيوم والفسفور وفيتامين أ.

7 - علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز لاحتوائه على البوتاسيوم..

8 - علاج للضعف العام وخفقان القلب لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس.

_التين والزيتون:

"يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

(11) "النحل.قال تعالى "والتَّيْنِ وَالزَّيْتُونَ"التين. وهذا القسم يدل على أهمية هذه الأطعمة

وفائدتها الغذائية والصحية. وروى البخاري عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه أن رسول صلى

الله عليه وسلم قال: ” كلوا وادهنوا به فإن فيه شفاء من سبعين داء منها الجذام.ومن فائدة:

التين و الزيتون مفيدان في علاج انتفاخ البطن و منع الإمساك, التين مفيد جدا لصحة القلب و

منع حدوث الجلطات القلبية و الدماغية, التين المجفف مع الزيتون فعال في الوقاية من السرطان

و علاج آلام المفاصل و يحتوي أيضا على عناصر غذائية تساعد على النمو و تحمي من

الامراض.

_الأسماك:

قال تعالى "أَجَلٌ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرْمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ

حُرْمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (96)“المائدة.



2_3 خصائص التغذية المتوازنة:

الكفاية: والمقصود بها الحصول على كافة المغذيات بالكميات اللازمة من الأطعمة المتناولة
التوازن: وهو التأكيد من أن جميع المواد و الغذائية تكون شاملة وبالكميات الموصى بها.
الإعتدال: أي عمل نظام غذائي للفرد حسب احتياجه من الأطعمة أو الأشرطة تبعاً لعدد وحجم
أو وزن الحصص الغذائية.

التنوع: ويعني تناول مجموعات مختلفة من الأطعمة.

مراقبة السعيرات الحرارية: أي مراقبة السعرات الحرارية المتناولة بما يتناسب مع احتياج الجسم
دون زيادة أو نقصان.¹

2_4 أهمية التغذية المتوازنة في حياة الإنسان:

تعتبر التغذية المتوازنة من المتطلبات الأساسية لحياة الإنسان، الذي لا يمكنه العيش بدونها ولا
يستطيع البقاء دون غذاء فهو ضروري لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة، فالغذاء يقوم بتوفير
الطاقة من أجل القيام بلبي نشاط وتوفير الدفاع، كما يعزز الجسم مقاومة للمرض والعدوى،
وكذلك تعويض ما يتلف من خلايا الجسم وأنسجته المختلفة لتغذية المتوازنة.

كما أنها تمنح الإنسان قدرة كبيرة على التركيز والتعلم بالشكل الصحيح، فكل مرحلة يمر بها،
يحتاج فيها إلى تركيز وتفكير وتعلم، لكي يستطيع اجتياز كل مرحلة من هذه المراحل بالشكل
المطلوب والصحيح، ولكي يتم الحصول على هذه القدرات يجب الحصول على التغذية السليمة،
والتي تحتوي على جميع العناصر التي يحتاج لها الجسم، فتعمل هذه التغذية على تقوية الدماغ
والذاكرة، وإمداد الجسم بالطاقة الضرورية لكي يقوم بجميع الأنشطة الحياتية على أكمل وجه
كالجلوكوز والجوز والفسفور وغيرها من العناصر، تؤدي التغذية السليمة دور مهم في الحصول
على الصحة النفسية للإنسان، وخاصة في الوقت الحاضر، حيث يتعرض الإنسان للكثير من
الضغوطات الناتجة عن مشاكل الحياة والمسؤوليات الملقاة على عاتقه، والتي تؤدي إلى حدوث

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم، يوسف لازم كماشن، التغذية للرياضيين، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2010، ص22



القلق والتوتر والإنفعال المستمر، لذلك فهو بحاجة إلى الحصول على التغذية السليمة التي تؤدي إلى تحسين المزاج والنفسية، وهناك أغذية معينة تساعد في ذلك كالأغذية التي تحتوي على فيتامين (D)، وفيتامين (B12)، وجميع أنواع المأكولات البحرية والأسماك، لما تحتويه على عناصر ضرورية للشعور بالراحة النفسية، التغذية السليمة تساعد الإنسان في حمايته من الإصابة بالعديد من الأمراض كأمراض السرطانات، وهناك أنواع معينة من الأطعمة التي تساعد في القيام بذلك كالخضروات ذات اللون الداكن وغيرها من الأطعمة نقي الإنسان من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا)، وذلك من خلال الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الحديد، والأغذية التي تحتوي على فيتامين (C)، والذي يؤدي تثبيت الحديد في الجسم، ويمكن ان نلخص أهمية التغذية عند الإنسان في التالي:

- 1- النمو السليم للفرد حسب المعدلات الطبيعية.
- 2- ارتفاع درجة النشاط و الحيوية لدى الفرد.
- 3- استقامة الجسم واعتداله و خلوه من العاهات.
- 4- القدرة على التركيز و التفكير وسلامة الذاكرة.
- 5- انتظام وظائف الجهاز الهضمي وسلامته طوال حياة الفرد.
- 6- اكتساب المناعة الطبيعية و السلامة من الأمراض المختلفة.
- 7- الإستغناء عن الأدوية وبالتالي توفير مبالغ مالية معتبرة لصرفها في مجالات اخرى.
- 8 التغذية المتوازنة عامل أساسي في نمو الجسم الإنسان وتحسين صحته البدنية و العقلية والنفسية.¹

¹ فهد بن محمد الجساس، مبادئ سلامة الاغذية، فهرسة مكتبة فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض، ط2011، ص56



2_5 دور الأغذية في الأداء الرياضي :

أ- دور المواد الكربوهيدراتية :

العضلة تفضل استخدام المواد الكربوهيدراتية لإستخدامها كمصدر لطاقتها، ولكن حينما ينقص المخزون من هذه المواد السكرية "الكربوهيدراتية" يمثل الجسم للدهون بدرجة كبيرة، لذلك فإن الدهون و الكربوهيدرات أو كلاهما يمثل المصدر الأساسي لطاقة العضلة، و قد دلت التجارب على زيادة القدرة العضلية في حالة إعطاء غذاء غني بالمواد الكربوهيدراتية، أكثر من إذا كان الغذاء غنيا بالدهون و فقيرا للمواد الكربوهيدراتية، و تظهر هذه العلاقة واضحة إلى حد ما في حالة المجهود العضلي العنيف المستمر لمدة طويلة.

و قد أثبت العلماء أن تأثير الغذاء الطعام المتناول قبل التدريب بثلاث ساعات لا يؤثر على النتائج المسجلة، و أن الطاقة اللازمة لذلك إنما تستخدم من مخازن الطاقة في الجسم، كما أن القدرة على الأداء إنما تعتمد أولا و أخيرا على طريقة التدريب و النواحي الفنية الأخرى.¹

ب- دور المواد الدهنية: ليس هناك شك في أن الدهون تمثل نوعا من الوقود لعمل العضلات و يزداد تأكسد المواد الدهنية في حالة تمرين العضلة لمدة طويلة حينما يقل المخزون من المواد الكربوهيدراتية، و قد لوحظ أن الأحماض الدهنية تمثل الوقود الذي تمثله الأغذية الغنية بالمواد الدهنية، إنما تقلل من قوة تحمل العضلة إلى حد ما.²

ج- دور المواد البروتينية: أثبتت التجارب أن المواد البروتينية لا تمثل بدرجة ما أثناء المجهود العضلي في الناس الأصحاء، و هي لا تعتبر مصدرا هاما من مصادر الطاقة في هذا السبيل و لا شك أن زيادة الكتلة العضلية التي تصاحب التدريب الرياضي كأى عملية نمو في جسم الإنسان إنما تتطلب تناول كميات كافية من البروتينات ذات قيم حيوية عالية، لذا فمن

¹⁻²⁻³ بهاء الدين سلامة: الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي، دارالفكر العربي مصر 1990 الطبعة الأولى، ص: 82_83_84.



المستحسن إعطاء كميات كافية و مناسبة من البروتين ولكن لا ينبغي المغالات في إعطاء كميات كبيرة منها.¹

د - دور الفيتامينات :

من المعروف أن الفيتامينات عموماً تدخل في تركيب الأنزيمات التي تهيمن على جميع العمليات الفسيولوجية في الجسم و خصوصاً عمليات إطلاق الطاقة من المواد السكرية 'غلوكوز' و المواد الدهنية..إلخ، بللتي تختص فيها فيتامينات الـB المركب، C و E²

و- دور الأملاح المعدنية و حموضة الدم :

عقب المجهود العضلي العنيف تزداد نسبة حموضة الدم نتيجة لتكون كميات كبيرة من حامض اللبني في العضلة بعد 5 إلى 15 دقيقة من العمل العضلي و مفاده هو معروف أنه حينما يقل المخزون من المواد الكربوهيدراتية أثناء القيام بالمجهود العضلي العنيف فإن الجسم يبدأ في تمثيل المواد الدهنية المخزونة و يؤدي ذلك إلى أكسدة كميات كبيرة من الأحماض الأخرى و هي تزيد من حموضة الدم، فإن تعاطي الأملاح القلوية مثل النترات له فائدة في إزالة هذه الحموضة إلى حد كبير.³

و الجدول رقم (01) يوضح الاحتياجات اليومية للمواد المنتجة للطاقة بالمليغرام لبعض

الرياضات و ذلك في فترة التدريب العالي الشدة، و من مختلف الرياضات المذكورة في الجدول نأخذ رياضات كمال الأجسام فإحتياجاتهم للمواد الغذائية تكون كما يلي :

فإنه يحتاج من 2.6 إلى 3 غرام لكل واحد كلوغرام من وزن الجسم، إذا كان الشخص يزن 70 كغ فإنه يحتاج من 182 غرام إلى 210 غرام من البروتين .

-و يحتاج من 2 إلى 2.2 غراماً من الدهون لكل واحد كلوغرام من وزن الجسم، إذا فإنه يحتاج بين 140 غرام إلى 154 غرام من الدهون إذا كان وزنه 70 كغ .

^{3_2_1} بهاء الدين إبراهيم سلامة , نفسه, ص: 84_ 85 .



-أما بالنسبة للكربوهيدرات فالرياضي يحتاج إلى 11 غرام إلى 12 غرام لكل واحد كلوغرام من وزن الجسم، إذا بالنسبة للشخص يزن 70 كغ فيحتاج بين 770 إلى 840 غرام من الكربوهيدرات .

الرياضات	البروتينات	الدهنيات	الكربوهيدرات
الجمباز و التزلق على الجليد	2.5-2.2	1.9-1.7	9.75-8.6
الجري، السرعة، القفز .	2.5-2.3	2-1.8	9.8-9
المسافات الطويلة و النصف الطويلة	2.8-2.4	2.1-2	12-10.3
المراطون، المسافات الطويلة، المشي (50-20 كم)	2.9-2.5	2.2-2	13-11.2
السباحة و كرة الماء	2.5-2.3	2.4-2.2	10.5-9.5
المصارعة و الملاكمة	2.8-2.4	2.2-1.8	11-9
التجديف	2.7-2.5	2.3-2	-10.5 11.3
كرة القدم و الهوكي	2.6-2.4	2.2-2	10.4-9.6
كرة السلة و كرة الطائرة	2.4-2.3	2-1.8	10.8-9.5
ركوب الدراجات على الطريق	2.5-2.3	2-1.8	-10.8 11.8
كمال الأجسام	3-2.6	2.2-2	12-11

جدول رقم 01 : الاحتياجات اليومية للمواد الغذائية للرياضيين في فترة التدريب عالي الشدة لكل 1كغ من وزن الجسم .¹

¹ - Ilaidet .r .mane : nutrition body –building et performance - edition Amphora 1995 p:119.



و الجدول رقم (2) يوضح الاحتياجات اليومية بالمليغرام للأملاح المعدنية للرياضيين:

و على سبيل المثال رياضة رفع الأثقال أين الرياضي يحتاج ما بين 2000 ملغ إلى 2400

ملغ من الكالسيوم و بين 2500 ملغ إلى 3000 ملغ من الفوسفات و بين 20 و 35 ملغ من

الحديد و بين 500 إلى 700 ملغ مغنيزيوم و بين 4000 ملغ إلى 6500 من البوتاسيوم . (1)

الرياضات	الكالسيوم	الفوسفات	الحديد	المغنيزيوم	البوتاسيوم
الجمباز و التزلق على الجليد	-1000 1400	-1250 1750	35-25	-400 700	-4000 5000
الجري، السرعة، القفز	-1200 2100	-1500 2500	40-25	-500 700	-4500 5500
المسافات الطويلة و النصف طويلة	-1600 2300	-2000 2500	40-30	800-600	-5000 6500
المراطون و المسافات الطويلة	-1800 2800	-2200 3500	45-35	800-600	-5500 7000
السباحة و كرة الماء	-1200 2100	-1500 2600	40-25	700-500	-4500 5500
رفع الأثقال و الرمي	-2000 2400	-2500 3000	35-20	700-500	-4000 6500
المصارعة و الملاكمة	-2000 4000	-2500 3000	38-20	700-500	-5000 6000
التجذيف	-1800 2500	-2500 3000	35-20	800-600	-5000 6500
كرة القدم و الهوكي	-1200 1800	-1500 2250	30-25	650-450	-4500 5500



-4000 6000	650-450	40-25	-1500 2370	-1200 1900	كرة السلة و كرة الطائرة
-4500 6000	700-500	30-25	-1500 1800	-1300 2300	ركوب الدراجات على الطريق
-4000 5000	800-400	30-25	-1250 1750	-1000 1400	ركوب الخيل

الجدول رقم (2) يوضح الاحتياجات اليومية بالمليغرام للأملاح المعدنية للرياضيين

2_6_ الأنظمة الطاقوية:

2_6_1 النظام الفوسفاتي (ATP-CP) داخل العضلة:

فهو قادر على إنتاج الطاقة ATP بسرعة مذهلة فهو المصنع الأكثر سرعة لأنه سريع للاحتياجات الإظطارية للطاقة أثناء العمل العضلي.

إن مصنع ATP-CP يبقى في مخازنه كمية من ATP و يسمى ب: ATP الإحتياط تحدد فورا الطاقة ليبدأ عمل عضلي، لكن مخزون 'ATP' لا يسمح بإستمرارية الجهد العالي إلا 2 أو 3 ثواني هنا يتحول (CP) (كرياتين فوسفات) هذه المادة الكيميائية لها قابلية التحول إلى 'ATP' بسرعة فائقة عند احتياج العضلة، و لو أنه أكثر من مخزون 'ATP' لا يستطيع تزويد العضلة بـ ATP اللازم إلا 30 ثانية حيث تبدأ سرعته تقل بعد 7 أو 8 ثواني.

بالمختصر مصنع ATP-CP هو مصنع ينتج 'ATP' بمعدل إنتاج سريع جدا لكن لا يستطيع الصمود إلا لمدة 30 ثانية، بعد هذه المدة احتياجات ATP و CP تكون تقريبا مهملة، إذ نمد الجهد العضلي أكثر من المادة المذكورة نستجد بمصنع يتبع إنتاج الـ ATP إنه المصنع السكري System lactique anaérobie¹.

¹ Richard chevalier , le jogging , édition de l'homme montréal , p:21



2_6_2 نظام اللاهوائي:

يعمل المصنع السكري داخل العضلة هو أيضا لكن أبطأ من مصنع ATP-CP حيث يستعمل هذا المصنع أو النظام السكري لصنع الـ ATP المخزن في العضلة على شكل غليكوجين إذا كانت الاحتياجات الطاقوية كثيرة فإن هذا يجلب السكر اللازم من الكبد و نقل السكر الإضافي من الكبد نحو العضلة يؤمن عن طريق الدوران عبر الأوردة و الوريدات ، و الشعيرات الدموية يحول السكر إلى ATP لكن هذا التحول تكلف العضوية لإنتاج الـ ATP، إنطلاقا من السكر ليسمح بإنتاج حمض اللبن التي هي مادة مرتبطة بالتعب العضلة وذلك لأن مصنع السكر يعمل في غياب O₂ (حدوث عملية التخمر).

بالمختصر، المصنع السكري يضمن تعويض و إبدال المصنع ATP-CP أثناء الجهود القاسية التي تطول أكثر من 30 ثانية، مصنع السكر تخصص فقط للغليكوجين لإنتاج ATP بالمقابل فإن مصنع السكر ينتج كذلك حمض اللبن و عدم وجود لتفكيك السكر و الإنتاج و الماء يسمح بإنتاج و بتجمع حمض اللبن الذي يساعد على بروز التعب العضلي .

2_6_3 المصنع الهوائي:

الميزة الأولى لهذا المصنع أنه يستعمل O₂ المنتقل من طرف الدم لإنتاج ATP' اذا كان هذا المصنع يستعمل الأكسجين لإنتاج الطاقة الذي يتحول إلى ATP' الذي يصنع ATP' انطلاقا من مادتين أساسيتين هما السكر (الغلوكوز) و الدسم (الأحماض الدهنية) الحر، إذا ما هو الأكسجين. يمنع تشكيل و تجمع حمض اللبن لأنه يتفكك إلى 'CO₂' و 'H₂O'، إن كل من السباحة طويلة المدة، الجري، المشي... إلخ، هي أمثلة من نشاطات رياضية وبدنية تستعمل النظام الهوائي لإنتاج الطاقة اللازمة للعضلة النشيطة نشير هنا، أنه أثناء الجهد الطويل (10 دقائق) و أكثر أهمية من حيث الكمية كلما زادت مدة الجهد كان إستعمال الدهون هو السائد، لذلك فإن الأشخاص ذوي اللياقة البدنية الحسنة يستعملون الدهون أكثر من السكريات أثناء نفس النشاط العضلي



بالمختصر، النظام الهوائي يعمل فقط بوجود O₂ و لا ينتج الفضلات السامة للخلية العضلية، هذا النظام يخص السكر و الدسم لإنتاج ATP، و كلما زادت مدة التمرين زادت مساهمة الدهون (الدسم) في إنتاج ATP وكانت الغالبة¹

3_ القوة العضلية وكمال الأجسام:

3_1 تعريف القوة العضلية:

يعرف مؤلفي كتب التربية البدنية و الرياضية بأن القوة العضلية هي التغلب على المقومات المختلفة و مواجهتها و تتلخص أهم هذه المواجهات فيما يلي :

_ مقاومة ثقل خاص.

_ مقاومة وزن الجسم.

_ مقاومة المنافس.

_ مقاومة الإحتكاك.

و يعرفون تمرمان و جروس 1981 القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقومات المختلفة و مواجهتها بمساعدة التوتر العضلي.²

3_2 تطوير القوة العضلية و التحمل العضلي:

منذ القدم والمعروف أن التدريبات البدنية، خاصة رفع الأثقال، تؤدي إلى تحسن القوة العضلية، لكن هل يختلف برنامج تدريبات القوة العضلية عن نمط برنامج زيادة تضخم العضلة للإجابة على هذا السؤال، ينبغي النظر إلى الجدول رقم (12)، الذي يوضح وصفا لبرامج تدريبية موجهة لتطوير كل من القوة العضلية، و القدرة العضلية، وبناء العضلات، وزيادة التحمل العضلي، يظهر في الجدول خانة خاصة بعدد تكرار التمرين، وتعني قدرة الشخص على تكرار أداء التمرين (رفع الثقل مثلا) قبل أن يحل به التعب، ثم عدد المجموعات أو الجرعات المطلوبة،

¹Richard chevalier, le jogging, édition de l'homme montréal, p: 22.23, 24, 26

²Emmanuel .Legard : force .entraînement .muscultation édition Amphora sport juin 2005-14 Rue de l'odéon 75006 PARIS,p23:



وهي تمثل عدد مرات إعادة إجراء التكرارات في الجلسة التدريبية الواحدة، ثم خانة توضح مقدار الشدة أو المقاومة، منسوبة إلى المقاومة القصوى التي يمكن للشخص القيام بها، ثم خانة أخرى توضح فترة الإسترداد، وهي المدة اللازمة للراحة قبل إعادة التمرين في الجلسة الواحدة (الراحة بين المجموعات)، ثم أخيرا خانة توضح لنا مدة الفترة التدريبية بالأسبوع.

الصفة	التكرار	المجموعة	النسبة إلى التكرار الأقصى	فترة الإسترداد	مدة المرحلة (بالأسبوع)
القوة العضلية	6_4	6_5	% اقل من 80	5_3	6_5
التحمل العضلي	20_12	3_2	70_50%	دقيقة	6_5
القدرة العضلية	4_1	6_3	60_30%	5_2	6_5
تضخم العضلات	12_6	6_3	80_70%	2_1	8_6

جدول رقم (03): يوضح برامج تطوير القوة العضلية، والتحمل العضلي، وتضخم العضلات،

وتنمية القدرة العضلية (فترة الإسترداد تعني الراحة بين كل مجموعة وأخرى بالدقائق).

يتضح لنا من الجدول أن أهم ما يميز تدريبات بناء العضلات (أو تضخمها) هو أن التكرار أعلى قليلا من تكرارات تطوير القوة العضلية، لكنه اقل كثيرا من تكرارات تطوير التحمل العضلي، كما أن شدة التمرين (أو المقاومة) تقع فيما بين التحمل العضلي والقوة العضلية، والشئ نفسه ينطبق على فترة الراحة في برنامج بناء العضلات. أما الفترة التدريبية الواحدة اللازمة لبناء العضلات فتعد الأكثر مدة، حيث تتراوح من 6 إلى 7 اسابيع.

ومما يجدر بالذكر أن انتاج بعض البحوث تشير على أن تدريبات القوة العضلية (تدريبات الأثقال أو المقاومات) التي يتم خلاله إستخدام الإنقباض العضلي السالب تعد مهمة جدا في عملية تضخم العضلات وزيادة مقطعها العرضي، بل أنها تتفوق كثيرا على التدريب العضلي الذي يستخدم الإنقباض العضلي الموجب ويتم في الإنقباض العضلي السالب مقاومة الثقل (اي إنزاله بدلا من رفعه)، على انه ينبغي أن ندرك أن الإنقباض العضلي السالب يقود إلى زيادة



الإصابة بالألم العضلي المتأخر الذي يتمثل بالشعور بالألم عند تحريك العضلات بعد مرور يوم تقريباً على إجراء التدريب السابق.

3_3 التأثيرات الفسيولوجية للقوة العضلية:

وهي تتلخص فيما يلي :

أ - المقطع الفزيولوجي للعضلة :

إن القوة العضلية تتناسب مع مقطع العضلة و ينمو هذا المقطع عند الممارسة التي تشمل حركات حمل الثقل، أو عمل ضد مقاومة كما في رفع الأثقال و كمال الأجسام، فكلما كبر المقطع الفزيولوجي للعضلة كلما زادة القوة .

ب - فترة دوام المثيرات:

كلما زادت مدة تكرار المثير كلما إزدادت القوة العضلية طبقاً للإمكانيات و الحدود التي تسمح بذلك و هناك علاقة بين الألياف العضلية و الجهاز العصبي اللذان يشتركان في الحركة

ج - حالة الإنقباض :

حالة العضلة قبل بدأ الإنقباض، العضلة المرترخية تستطيع إطلاق كمية كبيرة من القوة، و هذا ما يحدث في الحالة الإعدادية للحركة.

د - زمن الإنقباض العضلي: كلما قل زمن الإنقباض، كلما إزدادت القوة و العكس صحيح، أي أنها تشترك مع نوعية الألياف العضلية، فالألياف البيضاء تؤدي إلى إنقباض قوى و سريع القوة و الألياف الحمراء تؤدي إلى إنقباض بطيء و لكنه يتميز بالتحمل¹.

هـ) نوعية الألياف العضلية المشتركة في الأداء :

أ - الأنسجة الحمراء : تتميز بقابليتها لاستقبال كمية كبيرة من الميوغلوبين الناقلة للأكسجين إلى العضلات مما يؤدي بها للأداء الجيد في العمل الهوائي.

¹ - Emmanuel legeard, opcite, p :26



ب - الأنسجة البيضاء: تتميز باحتوائها على نسبة من الإدينوزين الثلاثي الفوسفات ATP مما يؤهلها لسرعة الإنقباض و حالة العمل الهوائي.

و الجدول الآتي يمثل مقارنة بين الأنسجة البيضاء و الحمراء.

البيان	البيضاء	الحمراء
الشكل الوظيفي و نوعية الإنقباض	أبيض مقارنته مع الحمراء سميكة سريعة الإنقباض	حمراء بسبب إحتوائها على كمية من الهيموغلوبين
العمل الرئيسي	القوة السريعة	التحمل و الاستعداد الجيد في العمل الثابت

جدول رقم 04 : مقارنة بين الأنسجة البيضاء والحمراء .

يعتمد الإنقباض العضلي إلى حد كبير على المثير المستخدم لعوامل السن و الجنس حيث يصل الرجال إلى أفضل مستوى من القدرة بين 20 و 30 سنة ثم تبدأ هذه القوة بالهبوط و هناك إختلاف بين الرجل و المرأة بسبب الهرمونات .

3_4 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

ترتبط القوة الإرادية العظمى بمجموعتين من العوامل هما:

(1)العوامل الخاصة بالعضلة - (2) العوامل الخاصة بالتوافق (مركزي)

3_4_1 العوامل الخاصة بالعضلة:

_ الظروف الميكانيكية التي تؤثر على قوة الشد العضلي مثل: تأثير ذراع الرافعة، زاوية عمل قوة وضع الجسم .

_ طول العضلة المثالي هو الذي يسمح لعد أكبر من الميوزين أن تنتشط لتولد قوة تسمح بإتمام عملية الإنقباض بالإضافة إلى علاقة طول العضلة بالشغل فإن أقصر مسافة تقصرها العضلة هي 1/2 طولها وقت الراحة، و معنى هذا انه إذا ما طولت العضلة قبل بدأ العمل فستكون



مسافة القصير أطول و كذلك الشغل المؤدي أيضا، و يحدث ذلك في الرمي و خاصة رمي الرمح أو غيره لذا ينصح بعمل تمرينات الإطالة دائما أثناء تدريبات القوة .

3_4_2 العوامل الخاصة بالتوافق -المركزية:

و هي عوامل ترتبط بالجهاز العصبي المركزي و كفاءته في إدارة الجهاز العضلي، و يمكن تقسيم هذه العوامل إلى هما ما يأتي:

أ_عوامل ميكانيكية داخل العضلة: و تشمل عدد الوحدات الحركية المشتركة في العمل، و سرعة ترد الإشارات العصبية القادمة من الخلايا العصبية و أخيرا العلاقات الزمنية للإشارات القادمة بالنسبة لبعضها البعض.

ب- عوامل ميكانيكية خاصة بالتوافق بين العضلات الرئيسية: التي تقوم بالحركة المطلوبة و بين العضلات المقابلة بحيث يتم عمل كل مجموعة عضلية في الوقت و بالقدر المطلوب.

ج-القوة الإحتياطية: يصعب على الجهاز العصبي المركزي أن يدفع العضلة لإنتاج أقصى قوة إرادية لها، و هذا يعني إن القوة الناتجة عن الإنقباض الإرادي أقل من القوة الحقيقية، و يسمى الفرق بين القوة الحقيقية و القوة الإرادية العظمى بالقوة الإحتياطية، و يلعب العامل النفسي دورا كبيرا في إخراج القوة الإحتياطية وهذا ما يفسر تحسن مستوى و أرقام اللاعبين في المنافسة بالمقارنة بأرقامهم و مستوياتهم خلال التدريب، وما لا شك فيه أن هناك بعض المشاعر و الأحاسيس الأخرى التي تستنفذ هذه القوة الإحتياطية مثل مشاعر الخوف و الغضب وخلافها، و يمكن تحديد مقدار القوة الإحتياطية في الإنسان بمقياس القوة الإرادية العظمى لمجموعة عضلية معينة ولحصول على القوة الحقيقية يتم تنبيه العصب المغذي لها بتيار كهربائي ذي شدة تسمح بتنبيه جميع المحاور العصبية لهذه المجموعة العضلية بحيث يكون تردد التيار الكهربائي كافيا ليعطي انقباضا عضليا كاملا و مستمرا للألياف العضلية (عادة ما بين 5 إلى 1 نبضة / ثانية) و بذلك فإن انقباض الألياف العضلية كلها لهذه المجموعة العضلية يعطي مؤشرا على القوة القصوى الحقيقية لها، و كلما كان الفرق بين القوتين أقل، دل ذلك على كفاءة الجهاز العصبي



في إنتاج القوة لأن احتياطي القوة في الشخص الرياضي أقل منه بكثير في غير الرياضي، و يتراوح ما بين 1.5 إلى 2 % من القوة الإرادية العظمى للشخص الرياضي.¹

د - القوة و العمر و الجنس :

من المعروف أن الرجال أقوى من النساء، و أن قوة الإنسان تزداد من الصفر حتى العشرينيات ثم تقل بعد ذلك بالتدريج، و يمكن القول أن النساء بعد سن 16 تبلغ قوتهن ثلثي قوة الرجال، أما بالنسبة للذكور فإن قوتهم تزيد عن البنات بدرجة بسيطة، ثم تزداد بعد البلوغ نتيجة تأثير الهرمونات بالجنس و هرمون التستوسترون testosterone و يتضح هذا الفرق في القوة بين الجنسين في عضلات الذراعين و الأكتاف و الجذع و الرجلين.

و- تطور عمل الأعصاب فيما بين العضلات :

تطور التنسيق فيما بين العضلات يشرح بالفعل المشترك للمجموعات العضلية التي تشارك في تطبيق الحركة الرياضية، تطور التناسق بين العضلات تسمح للعضلة بالعمل بأكثر إيجابية و أكثر اقتصادية الرياضي الممرن جيدا لا يستعمل العضلات المعنية بنوع الرياضة فقط و لكن تبعا لحمولة التمرين فإنه يتميز بأكثر ملائمة من الفرد الغير ممرن.

هـ-التعب و الإسترجاع في تمرين القوة المتحركة والساكنة:

لضمان تمرين أقصى يجب معرفة النتائج على مجموعة الأعضاء وعوامل الإسترجاع، التوقفات (الإستراحات) الطويلة جدا أو القصيرة جدا.

تنتج آثار تكون غير ملائمة لقوة السرعة، قوة الحمل و القوة القصوى.²

والعمل العضلي الحركي والساكن ينتج بسرعة حالة تعب مع اختلاف الحالتين، تقود إلى انخفاض متزايد للقوة نرى في المنحنى بوضوح أن انخفاض القوة الناتج عن الجهد الساكن ليس أسرع فقط و لكن أكبر من الانخفاض الناتج عن الجهد المتحرك في طور الإسترجاع منحنيات

¹ - أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي - دار الفكر العربي سنة 1998 الطبعة الأولى ص : 98

² - أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي , نفس المرجع, ص: 98



العمل العضلي الساكن و المتحرك لهما تصرف آخر، منحنيات الإسترجاع توضح طور الإنتعاش سرعة القوة، و طور الانتعاش البطيء لمستوى أدنى من الجهد الساكن.

3_5 نبذة تاريخية حول رياضة كمال الأجسام:

إن الحديث عن تاريخ رياضة كمال الأجسام لا يمكن فصله عن تاريخ البشرية بصفة عامة وتاريخ الرياضة بصفة خاصة، فقبل بزوغ فجر الحضارة الإنسانية عرف الإنسان مدى أهمية قوة العضلات و صحتها و كان يعرف أنه يمكن تطوير العضلات عن طريق رفع الأثقال فمنذ ما يقارب 400 سنة قبل الميلاد كان الأشوريون و البابليون و الصينيون يتمرنون باستعمال أثقال إضافية كما تدل عليه بعض الرسومات و المنحوتات الموجودة في معازل الحضارات، كما لا ننسى الحضارة الفرعونية حيث وجدت رسومات لأشخاص يتمرنون باستخدام أدوات في الأهرامات.

لكن اليونانيون و الرومان تفوقوا على باقي الحضارات في الرياضة بصفة عامة و التدريب باستعمال الأثقال بصفة خاصة و ما نسميه اليوم بالتنقية كان يعرف لدى اليونانيين باسم الجمباز *Gymnastique* و كان يمارسها الرياضيون الذين يودون المشاركة في الألعاب الرياضية التي كانت مزدهرة عندهم، أو الانضمام إلى المدارس العسكرية، كما يعتبرون أول من استخدم المرايا للمساعدة على تصحيح الأخطاء أثناء التمرينات، أما وسائل التدريب فبدأت تستعمل مع مجيء الحضارة الرومانية التي أولت اهتماما كبيرا لتقوية العضلات و يعد أول ظهور لبناء الأجسام في سنة 1811 على يي فريديريك لودوين جان من بروسيا حيث كان يدرّب رجاله بواسطة الجمباز و تقوية ضعاف البنية بواسطة أثقال خفيفة، حيث منع نابليون جميع أنواع النشاط الرياضي إلا للجنود فقط بعد أن احتل بروسيا.¹

كما يمكننا إستنتاج مدى أهمية و إهتمام السابقين بالقوة العضلية من خلال المنحوتات والنقوش و الرسوم و التركيز على تناسقها وإبرازها بشكل يبيّن عن دراية تامة بالعضلات وأشكالها.

¹ – Giantjean , un sport en 12 semaine , edition meichiparais , p:06.



اما في فرنسا فإن التطور الحقيقي للثقافة البدنية كان في عهد هيبوليت 1813-1881 حيث برز عدة أشخاص في ميدان القوة العضلية و تتاسق عضلات الجسم مثل أبولو راول موسون، جون فرنسوانلوبارتسون و على الصعيد العالمي أمثال بوتما،ماكس فيقر، سترونغليزير الملقب بـ kasso. و يعتبر الأمريكيون باعثي هذه الرياضة فبناء الأجسام تم التعرف عليه من خلال الجولات الفنية للمسرح التعبيري الذي عرف روجا كبيرا خلال القرن 19 ميلادي حيث كان الممثلون عبارة عن رياضيين يقدمون عروضاً تعتمد على القوة العضلية و مقاومة ثقل الجسم أو ثقل زملائهم أمثال لويس، أتيليا، شارل سوزان، إيقوينساندو هذا الأخير قام بجولة فنية إلى الولايات المتحدة فكانت البداية الحقيقية لرياضة كمال الأجسام الحديثة و مهد الطريق لهذه الرياضة التي انتقلت فيما بعد إلى أوروبا و بقية العالم.

و يعود الفضل الكبير لاشتهارها إلى السينما حيث ظهرت أفلام تعتمد على الممثلين ذو عضلات مفتولة في سنوات الخمسينات ثم نقص بريق هذه الرياضة بعد أن كانت موضة العصر.

و في سنة 1977 تمكن 'أرلوند شوازيقر' من إعادة البريق لهذه الرياضة من خلال إنجازة لفيلم تناول التعريف بالثقافة البدنية من النواحي المعيشة و التدريب و المنافسات و تم إبراز الرياضيين كأشخاص استثنائيين و ليس كصورة كاريكاتورية لجبل من العضلات كما كان يطلق عليهم ودخل المنافسة في مهرجان كان السينمائي و تم اختياره كأحسن فيلم استطاع تغيير نظرة العالم إلى هذه الرياضة و أصبحت موضة العصر، و حالياً تعتبر بناء الأجسام الرياضة السادسة عالمياً في ترتيب الرياضات من حيث عدد الممارسين و تقام منافسات دولية تحت إشراف اتحادية دولية لهذه الرياضة.



3_6 برامج غذائية لرياضي كمال الأجسام:

_البرنامج الأول:

الوجبة الصباحية: لنفترض أن تقوم من النوم في الساعة 9 صباحاً

* عصير برتقال مكون من 3 برتقالات - سعرات حرارية: 150

* نصف رغيف من الخبز مدهون بملعقتين كبيرتين من زبدة - سعرات حرارية: 350-400.

* بيضتين كاملتين 3 بياض البيض فقط - سعرات حرارية: 250 مجموع السعرات: 700-750

مجموع البروتين: 25 غراماً

الوجبة الثانية: الساعة 12 ظهراً:

* مغرفة من مسحوق البروتين ممزوجة بكأس من الحليب منزوع الدسم - السعرات الحرارية:

200

* بسكويت 5 قطع - السعرات الحرارية: 450

مجموع السعرات: 650

مجموع البروتين: 35 غراماً

الوجبة الثالثة: الساعة 2 ظهراً

* قطعة لحم قليلة الشحوم أو صدر دجاج مشوي بوزن 250 غراماً - السعرات الحرارية: 400

* كأس من الأرز أو الباستا مع صلصة الطماطم من دون زيوت - السعرات الحرارية: 250

مجموع السعرات: 650

مجموع البروتين: 30 غراماً

الوجبة الرابعة: الساعة 4 عصراً - يفضل تناول هذه الوجبة قبل التدريب بنصف ساعة

* مغرفة من مسحوق البروتين ممزوجة بكأس من الحليب منزوع الدسم - السعرات الحرارية:

200



*حببتين من الأمينو أسيد - سعرات حرارية: 20

*موزة كبيرة أو موزتين من الحجم الصغير - سعرات حرارية: 200

*كأس من الفواكه المتنوعة ينصح بتغيير أنواع الفواكه يومياً - سعرات حرارية: 200

مجموع السعرات: 620

مجموع البروتين: 40 غراماً

الوجبة الخامسة: الساعة 6 مساءً - ينصح بتناول هذه الوجبة بعد التمرين بنصف ساعة:

*حببتين من الأمينو أسيد - سعرات حرارية: 20

*250 غراماً من السمك المشوي أو علبة تونة مخلوط بزيت الزيتون - سعرات حرارية: 250

*سلطة خضار أو خضار مسلوقة مع أهمية تغيير أنواع الخضار يومياً ومحاولة إضافة جبنة

قليلة الدسم إلى الوجبة - سعرات حرارية: 150-200

مجموع السعرات: 420-470

مجموع البروتين: 30 غراماً

-الوجبة السادسة و الأخيرة: الساعة 9 مساءً

*مغرفة من مسحوق البروتين ممزوج بكأس من الحليب منزوع الدسم - سعرات حرارية: 200

*حببتين من متعدد الفيتامينات 'مكمل غذائي' - سعرات حرارية: 20

مجموع السعرات: 220

مجموع البروتين: 30 غراماً

المجموع الإجمالي للسعرات يومياً: 3310_3410

المجموع الكلي للبروتين يومياً: 190 غراماً.



البرنامج الثاني:

إليك برنامج غذائي للاعب كمال الأجسام من أجل الزيادة القوية في العضلات والوزن وهو يحتوى على تغذية متزنة يساعدك هذا البرنامج على إكتساب مقدار 5 كيلو من العضلات الصافية خلال شهر واحد.

لمن هذا البرنامج ؟

_ للمبتدئين الذين يعانون من نحافة للمتوسطين الذين يريدون برنامج غذائي يحرق الدهون وايضا زيادة كبيرة فى الحجم العضلى .

_ الراغبين فى زيادة صافية فى العضلات لما يزيد عن 5 كيلو فى الشهر .

ينقسم البرنامج إلى 8 وجبات يوميا:

الوجبة الأولى الإفطار: الساعة 7:30

4 بيضات + 2 موزة + كوب بليلة أو شوفان

الوجبة الثانية: الساعة 10

شريحة من خبز القمح الكامل+3 شرائح من صدور الرومى أو الدجاج+شريحة جبن منخفض الدهون

الوجبة الثالثة:الساعة 13

150 جرام لحم مفروم + كوب مكرونة+كوب قرنييط

الوجبة الرابعة:الساعة 15

نصف علبة سمك تونة+شريحتين من خبز القمح الكامل + نصف ثمرة افوكادو أو كيوى أو تفاح

الوجبة الخامسة: الساعة 17 قبل التدريب

20 جرام مكمل البروتين واى بروتين والكازين+ و 5 جرام من الكرياتين واذا لم يوجد مكمل

بروتينى يبقى 1 بيضة مسلوقة أو مقلية مع ربع كيلو لبن.



الوجبة السادسة: الساعة 18:30 بعد التدريب.

40 جرام من مخفوق البروتين واى بروتين مع كازين و 5 جرام كرياتين واذا لم يوجد مكمل بروتينى يبقى نصف ربع كيلو لبن.

الوجبة السابعة: الساعة 19:30

225 جرام من صدور الفراخ أو شرائح لحم بقرى+ثمرة بطاطا كبيرة

الوجبة الثامنة: الساعة 22:30

كوب من حليب الرايب منخفض الدهون+3 ملاعق من الفول السوداني.

البرنامج الثالث:

الإفطار:

الإختيار الأول : 4 بيضات بدون صفار + رغيف خبز + كوب حليب.

لاختيار الثاني :4 شرائح جبن + رغيف خبز + كوب حليب.

الغداء:

الإختيار الأول : صدر دجاج + طبق رز+ سلطه + شربه دجاج.

الإختيار الثاني : شريحة لحم + طبق رز+ سلطه + شربه لحم.

الإختيار الثالث : سمك + طبق رز+ سلطه + شربه سمك.

وجبة ما قبل التمرين بساعة:

بطاطس أو معكرونة أو عصير طبيعي أو ثلاث أصابع موز .

العشاء:

الإختيار الأول : لبن رائب + طبق بطاطس + سلطه + رغيف خبز

الإختيار الثاني : معكرونة + لحم مفروم.+ سلطه.

ملاحظات:

يجب أن يكون بين الوجبة والتي تليها 3 ساعات على الأقل.

عدم شرب الماء أثناء الأكل.



ممكن التعويض عن أي وجبه من الوجبات المقترحة بالبروتين المستحضر .
أن لا تقل فترة النوم عن 8 ساعات يكون معظمها خلال الليل .

3_7 تمارين كمال الأجسام:

3_7_1 تمارين الذراعين والأكتاف:

_تمرين الضغط على بارسميث:

البداية: أحضر كرسي تسعون درجة وأجعل البار أمام وجهك .

الحركة: أنزل البار ليصل إلى مستوى الذقن ثم أضغط بقوة إلى أعلى وأجعل المرفقين تحت البار على رأس واحد.

_تمرين التجديف بالبار رأسياً:

البداية: قف وأحمل البار أمامك ودع أكتافك تنزل إلى أقصى مستوى ودع ذراعاك ممتدتان بجانب ركبتيك.

الحركة: إرفع البار بالقرب من جسمك بالتركيز على أكتافك ولا تقرب البار إلى ذقنك وأنزل مرة أخرى بالبار ولا تدع البار ينزلق منك بسرعة ولكن إنزل بهدوء

_الرفرفة الجانبية بالدمبل بذراع واحدة:

البداية: إحمل دمبل وزن مناسب وتمسك بشيء من أجل توازنك .

الحركة: إرفع الدمبل إلى جانب حتى مستوى كتفك ولا تحرك جسمك وأعتمد فقط على كتفك وأدي التكرارات بصورة بطيئة ومحكمة.



_الرفرفة الإمامية بالدمبل بذراع واحدة:

البداية: أحمل دمبل وزن مناسب أمامك المس به عضلات فخذك وأمسك بيدك الأخرى شيئاً لحفظ التوازن.¹

الحركة: رفرر بالدمبل

إرفع إلى الإمام حتى يصل للمستوى الكتف وأخفضه ببطء كرر التمرين

التمارين	المجموعات	التكرارات
تمرين الضغط على بارسميث	3 مجموعات	15_12_10
تمرين التجديف بالبار رأسياً	مجموعتان	12_10
الرفرفة الجانبية بالدمبل بذراع واحدة	مجموعتان	12_10
الرفرفة الإمامية بالدمبل بذراع واحدة	مجموعتان	12_10

الجدول رقم (05) يوضح نماذج بعض تمارين الذراعين

3_7_2 تمارين الرجلين:

تمارين كمال اجسام الخاصة بالرجل من المناطق الهامة بالنسبة للاعبين كمال الأجسام
تمرين رفع السميت القرفصاء :

البداية : قف على ماكنية السميت واجعل البار على اكتافك

الحركة : انزل البار قرفصاء معتمد على عضلات افخاذك واجعل ظهرك مستقيم أو مدور للداخل ثم قم بالبار مرة اخرى و أعد التكرارات.

¹Emmanuel .Legiard : force .entraînet: p43



تمرين مد الرجل:

البداية : اجلس على ماكينة مد الرجل واختر وزن مناسب لك .

الحركة : قم بفرد رجلك وارفع الثقل حتى تصل إلى مرحلة التمدد لقدمك ثم عد مرة اخرى ببطئ للوضع السابق .

تمرين عضلة الخلفية:

البداية: نم على ماكينة تمرين العضلة الخلفية واختر وزن مناسب لاداء التكرار .

الحركة : قم بضم قدمك على منطقة القاعدة واعصر العضلة في نهاية الحركة ثم عد مره اخرى ببطئ للوضع السابق¹ .



تمرين عضلة السمانة بالسميث:

البداية :قم على مكانية السميث واجعل البار بين اكتافك واجعل مشط رجلك على شئ مرتفع قليلا

الحركة :حرك مشط قدمك إلى اعلى وإلى اسفل رافع البار بتلك الحركة ببطئ حتى تشعر بفائدة التمرين

¹Gianti .jean : la grande livre du lulturisme édition de paris 1986,p: 65



التمارين	المجموعات	التكرار
تمرين رفع السميث القرفصاء	3 مجموعات	15 - 12 - 10
تمرين مد الرجل	مجموعتان	12 - 10
تمرين عضلة الخلفية	مجموعتان	10 - 10
تمرين عضلة السمانة بالسميث	مجموعتان	15 - 10

الجدول رقم (06): يوضح تمارين كمال الأجسام عضلات الساق

3_7_3 تمارين البطن:

التمرين الأول:



قف على يد واحدة واليد الأخرى تكون على الخصر وتبدأ بالنزول إلى الأسفل و الصعود، هذا التمرين يركز على الأرداف ليعطيك ذلك الشكل الجانبي الجذاب، قم ببلاات مجموعات من هذا التمرين كل مجموعة ب 12 عدة وبين المجموعة و المجموعة خذ 30 ثانية للراحة فقط¹.

¹Gianti .jean : le grande livre du lulturisme édition de paris 1986,p: 67



التمرين الثاني:



نم على الأرض بشكل جانبي قم ب بثي ركبتيك وضع يديك وراء رأسك ثم حاول رفع رأسك و
ضهرك إلى الأعلى ولكن أنضرك إلى الأعلى حتى لا تأذي رقبته ويعتبر هذا التمرين من أقوى
تمارين البطن العلوية، قم بثلاث مجموعات من هذا التمرين كل مجموعة ب 12 عدة وبين
المجموعة و المجموعة خذ 30 ثانية للراحة فقط¹.

التمرين الثالث:



إجلس على كرسي أو على أي سطح عالي و قم بوضع قدميك إلى الأسفل ثم حاول بثي ركبته
و رفعها للبطن إلى أن تلمس ركبته بطنك كما ترى في الصورة في الأعلى وهذا من أقوى
تمارين البطن السفلية والتي تعتبر المكان الذي تتركز فيه الدهون بشكل كبير وكالعادة قم بثلاث

¹ Gianti .jean : le grande livre du lulturisme édition de paris 1986,p: 69



مجموعات من هذا التمرين كل مجموعة ب 12 عدة وبين المجموعة و المجموعة خد 30 ثانية للراحة فقط.

التمرين الرابع:



هذا التمرين يمكنك الإستعانة بأوزان خفيفة إذا كان ممكن وإذا لم تستطع فيمكنك تأديته دون الحاجة إلى أية أوزان وذلك بالوقوف مستقيماً كما في الصورة أعلاه وقلم بالتمايل يمينا و شمالا كما في الصورة و هذا تمرين جد جد مفيد لجانبي البطن قم ببلاات مجموعات من هذا التمرين كل مجموعة ب 12 عدة وبين المجموعة و المجموعة خد 30 ثانية للراحة فقط.



II - الدراسات السابقة:

لقد بحثنا على مذكرات علمية تعالج موضوع التغذية في الرياضة لكن لم نجد و لا مذكرة تتناول هذا الموضوع في معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط و لذلك اتجهنا للبحث في مختلف المواقع فوجدنا :

1/دراسة انجزها كل من الباحثان: ناجية حسني شلابي وسيد سليمان ميعوف.

بعنوان: فعالية برنامج لتوعية الصحة الغذائية على الثقافة الصحية لدى لاعبي الجيدو لنيل شهادة الدكتوراه - بكلية التربية البدنية والرياضية الجماهيرية، 2006.

هدفت هذه الدراسة إلى: التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتوعية الصحية لدى لاعبي الجيدو بالجماهير الليبية، وقد تم الإعتماد على استمارة قياس المعلومات والاتجاهات الغذائية للاعبين وشملت عينة الدراسة 20 لاعبا (10) لاعبا المجموعة الضابطة و (10) المجموعة التجريبية من أصل (30) لاعبا (المجتمع الأصلي) ويتمثل منهج الدراسة في المنهج التجريبي وذلك باستعمال التصميم التجريبي (القبلي _ البعدي) لمجموعتين أحدهم تجريبية و الأخرى ضابطة.

أهم النتائج :

أن تطبيق برنامج التوجيه والإرشاد الصحي والغذائي للرياضيين زاد من الثقافة الغذائية والصحية واتباع التعليمات والإرشادات الصحية السليمة و الغذائية عن عشوائية الغذاء وكذا الإهتمام بكيفية أنواع الغذاء بلكميات المناسبة وكذا أهمية الفيتامينات والعناصر الغذائية الهامة مما أسهم في رفع كفاءتهم العلمية.

أن الإلمام بالمعلومات والمعارف الأساسية إلى دراسة الحالة الغذائية في مكان العمل، فالأوضاع والمشكلات الغذائية عموما تظهر في صورة مختلفة، فالنمو السليم والأجسام القوية والصحية والنشاط والحيوية دليل على التغذية الجيدة.



أنه يجب الإهتمام بتغذية الرياضيين حيث أن ذلك يشكل جزء من بناء أجسامهم ويتم ذلك عن طريق الوجبات الصحية لهم وكذلك تعريفهم بالثقافة الغذائية وترشيدهم لاختيار نوعيات الغذاء المناسب وأثر التغذية على مستواهم الرياضي وعلى لياقتهم وعلاقة الغذاء المتوازن وخصوصا في الألعاب التي تتأثر بوزن اللاعب، وغير ذلك من المعلومات اللازمة وأحسن الفرص لتنفيذ هذا أثناء الدورات الرياضية.

2/ دراسة إنجازها الباحث: مها خليل محمد.

بعنوان: العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة لطالبات لنيل رسالة دكتوراه بكلية التربية والرياضة بجامعة حلوان، سنة 1990م،

هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة لطالبات.

حيث تم استخدام الباحث في جمع البيانات الإستبيان وتم إختيارها (210) طالبة بالطريق العمدية، وتم استخدام المنهج الوصفي.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الثقافة الصحية قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

نسبة التغير بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير الثقافة الصحية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

وكان من أهم النتائج: وجود علاقة إرتباطية بين الثقافة الغذائية ودلالات الصحة التي من أهمها

النبض وضغط الدم والسعة الحيوية وأظهرت النتائج أن الحالة الغذائية أثرت تأثيرا مباشرا وواضحا على مستوى القدرات الإبداعية للطالبات.

3/ دراسة الباحث هشام سعيد

بعنوان: تأثير مركب غذائي مقترح على تأخير ظاهرة التعب العضلي للرياضيين لنيل رسالة

دكتوراه بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة حلوان، سنة 1998م،



هدفت الدراسة إلى: التعرف على أثر المركب الغذائي في تأخير ظاهرة التعب لدى الرياضيين، حيث استخدم الباحث في جمع البيانات إعطاء اللاعبين المركب الغذائي والإعتماد على القياس البعدي والقياسي، حيث بلغ عدد العينة (7) لاعبين، وتم استخدام الباحث للمنهج التجريبي لمجموعة واحدة.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

زيادة في معدل نبض القلب وزيادة في إستهلاك الجلوكوز وزيادة في عدد كريات الدم الحمراء وتحسين في الهيموجلوبين، كما أوضحت النتائج عن زيادة قدرة اللاعبين في مقاومة التعب وزيادة في حمض اللاكتيك مما أدى إلى زمن الأداء وبالتالي ساعد على تحسين الأداء خلال المبارات.

4/دراسة أنجزها الباحث ناصر الصلوي.

تحت عنوان: الوعي الغذائي والعادات الغذائية والحالات التغذوية لبعض طالبات المرحلة الإعدادية.

بحث منشور بكلية الإقتصاد المنزلي بجامعة حلوان، سنة 1998م

هدفت الدراسة إلى: دراسة طبيعية تغذية البنات في مرحلة المراهقة.

حيث استخدم الباحث في جمع البيانات الإستبيان، حيث بلغ عدد العينة (120) طالب في سن المراهقة، تم استخدام المنهج الوصفي حيث أشارت أهم النتائج إلى أن هناك إنخفاض في تناول العناصر الغذائية بالإضافة إلى ضعف الوعي الغذائي لدى الطالبات وأن كميات الطعام التي يتناولها أفراد العينة أقل بكثير من النسبة المحددة دولياً.

5/ دراسة الباحثان: ياسين طه محمد علي الحجار و ياسر منير طه علي البقال

بعنوان: أثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية،

جامعة: تكريت العراقية 2013



هدفت الدراسة إلى: الكشف عن أثر مادة الكرياتين النقي في التدريبات والكشف عن دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية على المبتدئين حيث بلغ عدد العينة عشرون فردا وتم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين الملائم لطبيعة البحث .

أهم الفروض:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

كانت أهم النتائج:

أن لمادة الكرياتين أثناء تناوله أثر كبير و عالي في المتغيرات البدنية الملاحظ من خلال المجموعة الضابطة المفسرة على وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي .

التعقيب عن الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال طرحنا لهذه الدراسات لم نجد بحثا حاول دراسة تأثير التغذية المتوازنة في تطوير صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية، بإستثناء الدراسة الثالثة التي حاولت أن تدرس بتأثير مركب غذائي مقترح على تأخير ظاهرة التعب العضلي للرياضيين و الخامسة التي حاولت أن تدرس تأثير مادة الكرياتين على المتغيرات البدنية.

إن معظم الدراسات و الأبحاث سلطت الضوء على التوعية الغذائية الصحية(التوازن الغذائي) وهذا ما يتفق مع بحثنا، كما أن معظم الدراسات التي تم تناولها قد تناولت المنهج الوصفي إلاّ الدراساتين الثالثة والخامسة فقد تناولت المنهج التجريبي وهو ما يوافق منهج بحثنا هذا. ونتيجة لتلك المتغيرات أو المؤشرات من أوجه الإختلاف والتشابه في الدراسات السابقة المذكورة سابقا فقد إستعنا بها في بحثنا هذا من حيث إستخدام المنهجية و إختيار العينة فضلا عن إختيار الإختبار الملائم لهذه الفئة وهذا النوع من البحوث التي غفلت معظم الدراسات التي تخص التغذية بشكل عام ولذلك نجد من الدراسات السابقة من يتفق مع بحثنا هذا في الشكل ومنها ما يتفق جزء من مضمونه إنطلاقا من ذلك تولدت فكرة بحثنا الحالي.

الفصل الثاني

الإطار العام لدراسة



1_ الكلمات الدالة :

1_2 التغذية:

إن كلمة تغذية لا نقصد بها بأي حال من الأحوال الغذاء الذي قد يحتوي عنصرا ما و يفتقر إلى عشرات العناصر الأخرى المغذية بل نقصد بها تغذية متوازنة تحتوي على جميع العناصر الأساسية التي يحتاجها جسم الرياضي.

إجرائيا: هي الغذاء الكامل والأساسي والذي يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي يحتاجها لاعب الثقافة البدنية في الزيادة من القدرة العضلية لعضلات جسمه وللحفاظ على صحته.

1_3 القوة العضلية:

لغة: اسم مأخوذ من مادة (قوى) التي تدلّ كما يقول ابن فارس على معنيين: أحدهما على شدة وخلاف ضعف، و الآخر القواء وهو الأرض الخربة، والقوة هنا مأخوذة من المعنى الأول، والوصف من ذلك: القويّ خلاف الضّعيف، وأصل ذلك من القوى التي هي جمع قوّة من قوى الحبل، والمقوي وقال الراغب: القوّة تستعمل تارة في معنى القدرة نحو قوله تعالى (خذوا ما آتيناكم بقوة) (البقرة/ 63،93)،

اصطلاحا:

قال الجرجاني: القوة: هي تمكن الحيوان (أي الكائن الحي) من الأفعال الشاقة، فإن كان الكائن نباتا سميت قوته قوة طبيعية، وإن كان حيوانا سميت قوته قوة نفسانية وإن كان إنسانا سميت قوته قوة عقلية.

و يعرفها (تمار مان و جووس 1981) القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقومات المختلفة و مواجهتها بمساعدة التوتر العضلي¹.

¹ – Pose Arelli , le guide pratique de body building , Edition Vigot 1989 , p :11 .



_ و هناك تعريف آخر و هي أقصى كمية قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلات و يتم قياسها عن طريق أقصى ثقل يمكن رفعه بحركة خاصة لتكرار واحد، أو كمية الشدة الناتجة ضد جهاز الشد.¹

إجرائيا: هي قدرة العضلة على استعمال أكبر عدد ممكن من الألياف في التغلب على مختلف المقاومات

1_4 الرياضي : هو كل شخص يقوم ببذل مجهود منظم و فق معايير تدريبية مسطرة فردية كانت أو جماعية.²

إجرائيا: هو رياضي كمال الأجسام يمارس تدريبات اعتمادا على التغذية المتوازنة من أجل تطوير القدرة العضلية لذراعين والبطن والرجلين.

1_5 كمال الأجسام : هي بناء الجسم اعتمادا على تقنيات تقوية الجسم و تبحث عن زيادة حجم و كبر العضلات مع تناسقها و تستعمل نفس طرق الثقافة البدنية و التقوية العضلية كما أنها تستعمل المواد المنشطة بكثافة.³

_ ترجمتها الحرفية تفيد بناء الجسم و هي رياضة تعتمد على التقوية و البحث عن الحجم الكبير للعضلات مع تناسقها، تستعمل نفس الطريقة البدنية و هذا النشاط و المستوى العالي مال منذ سنوات إلى استعمال مكثف للمواد المنشطة.⁴

إجرائيا: وهي رياضة يمارسها الفرد من أجل الحصول على جسم تتمتع عضلاته بقدرة عضلية عالية.

¹ – Magazine le monde du muscle N° 100 , Mai 1991 , p :09

² –Edgarthill : Manuel de l'éducation sportif , Edition Vigot 1989 p :457

³ –⁴ _Pose Arelli , le guide pratique de body building , Edition Vigot 1989 , p :11 .



- إشكالية الدراسة:

تعتبر التغذية الرياضية جزء بالغ الأهمية في حياة الرياضيين و إحدى الركائز الأساسية في تكوينهم من كل النواحي و هي لا تعتبر عنصرا إضافيا في حياة الرياضي و إنما هي القاعدة الأساسية لتدعيم الرياضي و مده بالطاقة الكافية التي تلزمه لأداء أي نشاط بدني.

وتعد الوجبات الغذائية المتوازنة ذات أهمية كبيرة لرياضيين وخاصة أثناء التدريب، فهي لها أثر إيجابي على أدائهم في التدريب، إذ أن التغذية الجيدة في فترة التدريب وذلك بتزويدهم بكل الأغذية الضرورية التي يحتاجون إليها في فترات التدريب، بحيث أن إستمرار الخلايا الجسمية و المحافظة على سلامة وظيفتها الفيزيولوجية يتطلب تجديد دائما في المصادر الطاقوية و التي يتحصل عليها من خلال عملية التغذية، فالرياضات التي أساسها القوة تعتمد بالدرجة الأولى على عامل التغذية التي تلزم الرياضيين الذين يخضعون للتدريبات المستمرة، إذ يجب التركيز على الجانب الغذائي تماما مثل التركيز على تدريباتهم الرياضية البدنية، تساعد الرياضة على جعل الجسم صحيحا وسليما، وتساعد التمارين الرياضية الشاقة على تقوية عضلات الجسم، وتحسين وظائف جهاز التنفس والقلب والدورة الدموية، ويفيد الجسم السليم الصحة الجسدية والعقلية، ويساعد الإنسان على تحمل المشاق والإجهاد مما يقلل من حدوث بعض المشاكل البدنية والإضطرابات الإنفعالية، فنجد أن التغذية تمثل المورد الوحيد والأساسي للطاقة عند الممارس الرياضي، وإذا اختلت تغذية الرياضي فإن المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب عليه الإستمرار في بذل المجهود، يقول الدكتور عبدالرزاق هيفتي طبيب فريق الوداد البيضاوي "التغذية تمثل أهمية كبيرة، إذ لا يمكن الفصل بينها وبين التدريب من حيث الأهمية داخل حياة الرياضي، باعتبارها منظومة لا يمكن الفصل بين مكوناتها، التغذية، التدريب والراحة تكمل بعضها وبدونها يصعب الرقي بمردود الرياضي، والتغذية عند الرياضي تختلف عن التغذية عند الشخص العادي لأن الرياضي يبذل مجهودا في التدريب يستهلك من خلاله كل المكونات الطاقية التي يخزنها الجسم والتي يتم تعويضها بواسطة تغذية متوازنة يقول محمد بنشريفه لاعب الوداد البيضاوي: التغذية بالنسبة للرياضي مختلفة عن باقي الأشخاص، لأنه ملزم بتناول مواد



غذائية تناسب المجهودات التي يبذلها سواء في التدريب أو المباراة و الكفيلة بمد جسمه بالطاقة اللازمة، ويضيف اللاعب مصطفى الشاذلي من فريق الرجاء البيضاوي أن الرياضي مطالب باتباع وصفة رياضية كاملة تساعده على مضاعفة حظوظه في التألق.

ولكي يحظى الإنسان بالصحة البدنية الممتازة، عليه بدء برامجه الرياضية ببطء، والإستمرار فيها بصورة تدريجية للوصول إلى ذلك المستوى الذي يحافظ على سلامة القلب وقوة العضلات. وتمنح التمارين الرياضية اليومية الجسم العديد من الفوائد، ولذلك يجب العناية بِلِخْتِيَارِ التمارين اليومية، و رياضة كمال الأجسام بصورتها الحالية تعتبر إحدى الرياضات الشائعة لبناء جسم صحيح سليم إضافة إلى تحسين القدرة العضلية للجسم، والتي أصبحت عند أصحاب القاعات الرياضية أحد العوامل المساعدة على الريح السريع السهل نظرا لإقبال الشباب على ممارستها دون التعرف على أبسط قواعد هذه الرياضة خاصة في المجال الغذائي بحيث معظم الدراسات التي قمنا بها و جدنا أن الشباب يهتم بالجانب الكمي على حساب فائدة و نوعية الغذاء، و لهذا فإِنَّ التَغْذِيَةَ عند رياضيي كمال الأجسام في محيط رياضي جزائري أضحي مشكلة خطيرة يهدد صحة الكثر من الرياضيين و من هنا نطرح الإشكالية العامة: ما هو أثر التغذية المتوازنة في تطوير صفة القدرة العضلية عند تطبيق البرنامج الغذائي لدى رياضيي كمال الأجسام؟

التساؤلات الجزئية:

- _هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية للذراعين لأفراد العينة عند تطبيق البرنامج الغذائي وعند مستوى الدلالة ؟
- _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية للبطن لأفراد العينة عند تطبيق البرنامج الغذائي وعند مستوى الدلالة ؟
- _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية لرجلين لأفراد العينة عند تطبيق البرنامج الغذائي وعند مستوى الدلالة ؟



3- أهداف البحث:

تتطلب البحوث والدراسات العلمية كغيرها من الدراسات في المجالات الأخرى من منهجية معينة تنظم وتضبط حدود الدراسة، وذلك من أجل الوصول إلى الهدف الذي تصبوا إليه، ومن هنا حاولنا في هذه الدراسة تسطير مجموعة من الأهداف التي تنوعت بين أهداف نظرية وأخرى تطبيقية، والتي يمكن عرضها فيما يلي :

3_1 الأهداف النظرية:

- 1- إثراء المكتبة العلمية بدراسة جديدة، تقدم رصيذاً إضافياً من المعرفة العلمية يعزز من فهم دور التغذية المتوازنة في تطوير القدرة والقوة العضلية، عن طريق الدراسة العلمية والتطبيقية الواقعية التي تعين الرياضيين والمدربين.
- 2- محاولة تسليط الضوء على فهم دور التغذية المتوازنة في تطوير القدرة العضلية بالتطرق إلى الرؤى النظرية القائمة حولها، والإستفادة من نتائج هذه الدراسات لفهم أكثر وأوسع لهذا الدور.
- 3- تبصير وتوعية الرياضيين والمدربين بدور البرنامج الغذائي المنظم أثناء التدريب ومدى تأثيره على تحقيق نتائج فعالة.
- 4- محاولة تجميع أهم المفاهيم المتعلقة بمتغيري الدراسة وذلك من أجل فهم أكثر لهما من طرف القارئ، والتي نهدف إلى عرضها وترتيبها ترتيباً زمنياً.
- 5- و تهدف دراستنا في الأخير - كما تهدف باقي الدراسات - إلى الوصول إلى الهدف الأسمى لأي دراسة يرتجى منها الفائدة، هذا الهدف هو البلوغ بنتائج الدراسة إلى إمكانية تعميمها على مجتمع الدراسة ككل و ليس على مستوى العينة المدروسة فقط.

3_2 الأهداف التطبيقية:

كثيرا ما يسعى رياضيي كمال الأجسام إلى تحقيق نتائج عالية وذلك بالتدريب و التحضير البدني فقط دون مراعاة جوانب أخرى لا تقل أهمية و لعل جانب النظام الغذائي هو أكثر إهمالا رغم الأهمية الكبيرة التي يتمتع بها هذا الجانب إلى أنه يعاني إهمالا و لا مبالاة من طرف



الرياضيين مقارنة باهتمامهم بالجانب التقني و التدريبي من تمارينات و وضعيات بيداغوجية و مدى تأثيرها على صفاته البدنية .

- أهمية وجود مختصين في التغذية الرياضية من أجل توعية الرياضيين و توجيههم نحو الغذاء الخاص بهم نظرا لضرورة التكامل بين البرامج الغذائية و البرامج التدريبية.

- محاولة إبراز أهمية النظام الغذائي لدى رياضي كمال الأجسام.

- محاولة إبراز أثر ومكانة التغذية المتوازنة والمتنوعة لدى رياضي كمال الأجسام.

- معرفة تأثير التغذية على نتائج رياضي كمال الأجسام.

- محاولة بعث الإهتمام بهذا الجانب بأكثر جدية.

4- أهمية البحث :

4_1 أهمية الدراسة من الجانب النظري:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما:

1- مدى حيوية الموضوع الذي نتعامل معه، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عنه.

2- الشريحة الإنسانية التي تجرى عليها الدراسة، فالدراسة الحالية ما هي إلا تجسيد لهاذين

البابين من حيث تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة ألا وهو موضوع أثر التغذية المتوازنة

في تطوير صفة القوة العضلية لدى رياضي الثقافة البدنية لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع

ألا وهي شريحة رياضي الثقافة البدنية، ومن هنا تتبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة.

4_2 أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي:

أما عن أهمية الدراسة من الجانب التطبيقي فتكمن في معرفة أثر الغذاء المتوازن الذي يتعرض

له الرياضي والذي من شأنه أن يساعد في:

1_ التخطيط أفضل لتحسين النتائج .

2_ وضع الحلول المناسبة والممكنة لسلبات التغذية الغير المتوازنة أو سوء التغذية.



3_ الإستفادة من نتائج الدراسة الحالية في كون ممارسة ممارسة برنامج غذائي منظم وتحقيق أهدافه من شأنه أن يرفع من نتائج ومستوى الرياضي.

5_ فرضيات البحث:

5_1 الفرضية العامة:

_ للتغذية المتوازنة أثر في تطوير صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية عند تطبيق البرنامج الغذائي.

5_2 الفرضيات الجزئية:

_ يوجد تأثير للبرنامج الغذائي في تطوير القدرة العضلية للذراعين لأفراد العينة في القياس البعدي

_ يوجد تأثير للبرنامج الغذائي في تطوير القدرة العضلية للبطن لأفراد العينة في القياس البعدي

_ يوجد تأثير للبرنامج الغذائي في تطوير القدرة العضلية للرجلين لأفراد العينة في القياس البعدي

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية لدراسة



1_ الدراسة الإستطلاعية :

لاحظنا في الآونة الأخيرة أن رياضة كمال الأجسام أصبحت ذات إقبال كبير من طرف الشباب الجزائري و لكن عند احتكاكنا و تحاورنا معهم في بداية الأمر أي قبل بداية بحثنا هذا وجدنا أن معظمهم لا يهتم بنظام تغذيته على عكس التدريبات الشاقة التي يقومون بها و أمام هذه الظاهرة السلبية ارتأينا أن نقدم هذا الموضوع حول أثر التغذية المتوازنة في تحقيق النتائج المرجوة وكانت الدراسة الإستطلاعية الأولى كالتالي:

الدراسة الإستطلاعية الأولى: وتم تحديد فيها بعد تحديد العينة ما يلي:

- تحديد إختبارات القدرة العضلية للمتغيرات.
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ الإختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة لإجراء الدراسة.
- معرفة الطرق الصحية لإجراء القياسات عمليا.
- تحديد التحاليل الطبية.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- إجراء التحاليل الطبية لأفراد العينة.
- إجراء الإختبارات المناسبة لقياس القدرة العضلية للمتغيرات المحددة لحساب معامل الثبات تطبيق البرنامج الغذائي لتطوير القدرة العضلية.
- تم إجراء القياس القبلي للعينة يوم 2018/04/10.
- تنفيذ البرنامج الغذائي المتوازن وبرنامج تطوير القدرة العضلية لرياضي يوم 2018/04/11
- تنفيذ القياس البعدي للعينة يوم 2018/05/06.



2_ المنهج المتبع في الدراسة:

إن المشكلة المراد دراستها تحدد منهج البحث المستخدم، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها فالبحث التجريبي هو "اثبتت الفروض عن طريق التجريب حيث يستخدم التجربة ويتبع عدداً من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي".⁽¹⁾

3- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: شملت الدراسة على أكابر ذكور رياضي كمال الأجسام بالأغواط.

3-1 عينة الدراسة:

هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، وبالنسبة لعلم النفس وعلم التربية البدنية تكون دائماً أشخاص وتعتبر حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية.

وهي جزء من عينة الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.¹

وقد كان هناك تجانس لأفراد العينة في المتغيرات التالية (العمر_الوزن_الطول)

عدد العينة: تتكون جماعة التحقيق هذه من 4 رياضيي كمال الأجسام وفقاً لشروط التالية:

أن يكون جميعاً من الذكور.

أن يكون لديهم الرغبة في تنفيذ البرنامج الغذائي والقابلية لسحب عينات الدم.

عدم إشتراكهم في أي برنامج غذائي آخر.

3-2 كيفية اختيار العينة : العينة المختارة هي "عينة قصدية"

¹رشيد زرواتي: منهاج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى لطباعة والنشر والتوزيع،

الجزائر، 1، 2007، ص334



4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- _المصادر والمراجع العربية و الأجنبية.
- _الملاحظة.
- _الإختبارات.
- _فريق العمل المساعد .
- _الوسائل الإحصائية.
- _ميزان طبي لقياس الوزن.
- _حاسبة يدوية وجهاز كمبيوتر.
- _ساعة إيقاف.
- _شريط لقياس الطول (50) م.
- _بارات حديد وأثقال.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

1_5 صدق المحكمين:

الصدق هو العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس والإختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الإختبار.¹

كما يشير تايلر ان الصدق يعتبر أهم معايير يجب توفره في الإختبار²
أي المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من أجله إذ يختلف الصدق وفقاً
للأغراض التي يراد قياسها والإختبار الذي يجرى لإثباتها³

¹ محمد صبحي: القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1996، ص183.

² نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 ، ص142.

³ مصطفى باهي : المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص7 .



وعليه فقد تم تحقيق صدق الإختبارات وذلك بتصحيح بعض التمارين عن طريق استطلاع رأي المحكمين عن قائمة الإختبارات والمتمثلين في مجموعة من رياضيي الثقافة البدنية ذو ممارسة طويلة.

إستراتيجية إختيار برنامج غذائي متوازن:

نعلم أن مفتاح تصميم خطة برنامج غذائي متوازن من أجل تطوير القدرة العضلية للعضلات و قوتها هو عن طريق المدخلات من الطاقة الملائمة لهذه الأنشطة. و على ذلك يجب أن تزود العضلات بالطاقة من خلال تناول الكربوهيدرات والبروتينات والدهم والفتامينات الغنية و الموجودة في الأغذية التي تمد اللاعب بالطاقة في التدريب ومن هنا قد تم تعين برنامج غذائيا متوازنا غنيا بالأغذية الضرورية التي تمد كل من عضلات الذراعين والبطن والرجلين بالطاقة اللازمة التي تحتاجها أثناء التدريب وكان ذلك وفق الشروط التالية:

_تم اختيار ثلاث وحبات فقط في اليوم وهذا من أجل إعطاء الجسم المدة اللازمة للإستفادة من هذه المغذيات.

تم إختيار نوعية وحجم الغذاء على حساب وزن الرياضي ونوعية التدريب التمارين التي يقوم بها فمخزون الطاقة يلعب مجموعة من الأدوار الهامة المتعلقة بأداء التمرين

فمثلا لدينا في الوجبة الاولى كمية الطاقة ككل من الغذاء 1050 Kcal _1500 والطاقة التي يحتاجها الرياضي لتدريب على هذا التمرين أي المستخدمة هي 900Kcal وهذا ما نجده في العناصر المعدنية ففي البرتقال الذي يحتوي على البوتاسيوم الذي يعمل على ضبط السوائل داخل الجسم ويحسن من وظائف العضلات والكعك الذي يحتوي على الجلوكوز الذي يعمل على مساعدة الجسم على إحتمال اي مجهود العضلي واللحم الذي يحتوي على الحديد والذي يساعد على نقل الاكسجين إلى جميع أنحاء الجسم ويقوي العضلات.



2_5 معامل الثبات :

هو أن يعطي الإختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها، ولإيجاد ثبات الإختبار استخدم الباحث طريقة إعادة الإختبار لإيجاد معامل الثبات " ففي هذه الطريقة يمكن إعادة أداء الإختبار على المجموعة نفسها مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان"، حيث تم إعادة الإختبار نفسه بعد مرور يومين وتحت الشروط نفسها والمكان مرة ثانية على العينة وبعدها استخدم قانون الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الإختبارين لإيجاد ثبات الإختبارات وقد تبين أن الإختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات .

الخصائص السكومترية لإختبارات			
0.76	الصدق التمييزي لإختبار الذراعين	R = 0, 58	معامل الثبات لإختبار الذراعين
0.96	إختبار البطن	R=0.92	معامل الثبات لإختبار البطن
0.89	إختبار الرجلين	R=0, 80	معامل الثبات لإختبار الرجلين

من خلال حساب معامل الثبات لكل من إختبارات الذراعين و البطن و الرجلين والمبينة في الجدول أعلاه الجدول رقم (12)، وجدنا قيمة معامل الثبات لإختبار الذراعين هي R=0.58 وهي قيمة محصورة بين (0.5 - 0.7) وهذا يدل على وجود إرتباط طردي متوسط بين نتائج هذا الاختبار، كما وجدنا قيمة الصدق التمييزي هي: 0.76 لإختبار الذراعين وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أن هذه القيمة محصورة بين (0.7-0.9) وهذا ما يدل على وجود إرتباط قوي بين نتائج هذا الإختبار، ومن هنا نستطيع القول بأن هذا الإختبار ملائم لقياس القدرة العضلية لذراعين.

وجدنا أيضا قيمة معامل الثبات لإختبار البطن هي R=0.92 وهي قيمة محصورة بين (0.9-1) وهذا يدل على وجود إرتباط طردي قوي جدا بين نتائج هذا الاختبار، كما وجدنا قيمة الصدق التمييزي هي: 0.96 لإختبار البطن وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أن هذه القيمة محصورة بين (0.9.1) وهذا ما يدل على وجود إرتباط قوي جدا بين نتائج هذا الإختبار، ومن هنا نستطيع القول بأن هذا الإختبار ملائم لقياس القدرة العضلية للبطن.

كما وجدنا أيضا قيمة معامل الثبات لإختبار الذراعين هي R=0.80 وهي قيمة محصورة بين (0.7-0.9) . وهذا يدل على وجود إرتباط طردي قوي بين نتائج هذا الاختبار، كما وجدنا



قيمة الصدق التمييزي هي: 0.89 لإختبار الرجلين وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أن هذه القيمة محصورة بين (0.7- 0.9) وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوي بين نتائج هذا الإختبار، ومن هنا نستطيع القول بأن هذا الإختبار ملائم لقياس القدرة العضلية لذراعين.

3_5 إجراءات التطبيق الميداني :

المجال الزمني : من شهر أبريل إلى شهر ماي.

ب- المجال المكاني : إقتصر بحثنا على قاعتين من رياضي الثقافة (أيادي إلخير) بحي

المحافير وقاعة بحي الوئام ببلدية الأغواط بعد ماتم إلغاء تطبيق هذه الدراسة على قاعة بلدية غرداية.

6_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد استخدمنا في معالجتنا :

المتوسط الحسابي:

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}}$$
$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

3- معامل الارتباط الخطي البسيط " ليبرسون " : طريقة بيرسون

يمكن قياس الارتباط بينهما، بإستخدام، (y) ، (x) في حالة جمع بيانات عن متغيرين كميين ومن الأمثلة على ذلك: قياس العلاقة بين الوزن والطول و الإنتاج والتكلفة، وهكذا الأمثلة على ذلك كثيرة.

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2} \sqrt{\sum (y - \bar{y})^2}}$$

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها

**_تمهيد:**

على الباحث أن يقوم بجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، من خلال الجانب الميداني للتأكد من مدى صحة وتطابق الفرضيات محل الدراسة على أفراد العينة، وهذا بعد القيام بتبويب البيانات في الجداول البيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في فرضيات الدراسة، بناء على ذلك وبعد الإنتهاء من تحديد الإجراءات المنهجية ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها من الإختبارات في الجداول البيانية، ثم عرضها والتعليق عليها.

عرض النتائج وتحليلها تبعا للفرضيات:

قبل إجراء التحاليل الطبية لأفراد العينة من أجل إعطاء برنامج غذائي إستنادا إلى حاجياتهم تم التأكد من تجانس العينة وكانت النتائج كالتالي:

المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	قيمت (ت) المحسوبة	وحدة القياس	
25.5	25	0.182	0.05	1، 732	السنة	العمر
171.75	171	0.391	0.05	1	المتر	الطول
66.5	66	0.604	0.05	0.577	كغ	الوزن
12.25	12	0.391	0.05	1	تكرار في 30ثا	القدرة العضلية للذراعين
17.5	17	0.181	0.05	1.732	تكرار في 30ثا	القدرة العضلية للبطن
18	18	1	0.05	0.00	تكرار في 30ثا	القدرة العضلية للرجلين

جدول رقم(07):يمثل الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة التكافؤ

والتجانس بين أفراد العينة.



من خلال ملاحظتنا لجدول نلاحظ أن كل القيم الإحتمالية (0.391-0.604-0.391-0.182) هي أكبر من من مستوى الدلالة 0.05، كما أن المتوسطات الحسابية لكل من المتغيرات تكاد تكون قريبة جدا من المتوسطات الافتراضية وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة.

1_ عرض وتحليل النتائج الفرضية الجزئية الأولى:

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية للذراعين لأفراد العينة عند تطبيق البرنامج الغذائي وعند مستوى الدلالة .

المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
23.25	25.25	4.899	0.16	0.05	3

جدول رقم (08): يمثل نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة بين الإختبارين القبلي والبعدي

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ بأن قيمة (ت) بلغت 4.889 عند رجة حرية 3 والقيمة الإحتمالية بلغت 0.016 وهي أقل من مستوى الدلالة 05،0 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرة العضلية ل لذراعين لصالح القياس البعدي، لأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي 25.25 كان أكبر من القياس القبلي 2،235 .



2_ عرض وتحليل النتائج الفرضية الجزئية الثانية:

__ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية للبطن لأفراد العينة عند تطبيق البرنامج الغذائي وعند مستوى الدلالة .

المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
17.5	20.25	3.22	0.49	0.05	3

جدول رقم (09): يمثل نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة بين الإختبارين القبلي والبعدي
تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم: (09) أن قيمة (ت) بلغت عند رجة حرية 3 والقيمة الإحتمالية بلغت 0.03 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرة العضلية لذراعين لصالح القياس البعدي، لأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي 20.25 كان أكبر من القياس القبلي 18.5

عرض وتحليل النتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

__ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية لرجلين لأفراد العينة عند تطبيق البرنامج الغذائي وعند مستوى الدلالة .

المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18.75	21.75	7.348	0.05	0.05	3



جدول رقم (10): يمثل نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة بين الإختبارين القبلي والبعدي من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة (ت) 7.348 عند درجة حرية 3 والقيمة الإحتمالية بلغت 0.05 وهي نفس مستوى الدلالة 05،0 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرة العضلية لذراعين لصالح القياس البعدي، لأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي 21.75 كان أكبر من القياس القبلي 2،23

عرض وتحليل النتائج الفرضية العامة: للتغذية المتوازنة أثر في تطوير صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية.

المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	
19.5	15.17	5.15	0.23	0.05	3	الفرضية العامة

جدول رقم (11): يمثل نتائج الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة بين الإختبارين القبلي والبعدي من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة (ت) 5.15 عند درجة حرية 3 والقيمة الإحتمالية بلغت 0.23 وهي أقل من مستوى الدلالة 05،0 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرة العضلية لذراعين لصالح القياس البعدي، لأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي 19.5 كان أكبر من القياس القبلي 15.1.



مناقشة النتائج وتفسيرها

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (08) من خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيم(ت) المحسوبة هناك تغير واضح حدث في صفة القدرة العضلية للذراعين لدى أفراد العينة فقد أظهر الجدول المذكور فروق إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي، وهذا ما يشير إليه (بهاء الدين إبراهيم سلامة 1990) على أن التجارب قد دلت على زيادة القدرة العضلية في حالة إعطاء غذاء متوازن غني بالمواد الضرورية، أكثر من إذ كان الغذاء غنيا بالدهون و فقيرا للمواد الكربوهيدراتية، وتظهر هذه العلاقة واضحة إلى حد ما في حالة المجهود العضلي المستمر لمدة معينة.

و من خلال النتائج المتحصل عليه نستطيع القول أن للتغذية المتوازن أثر فعال في تطوير صفة القدرة العضلية للذراعين وذلك راجع إلى إنضباط رياضي الثقافة البدنية بالبرنامج الغذائي، وهذا ما تؤكدته دراسة (هشام سعيد 1998) أن تناول مادة غذائية يعمل على زيادة قدرة اللاعبين أثناء التدريب في مقاومة التعب مما يؤدي إلى زيادة زمن الأداء وبالتالي يساعد على تحسين الأداء خلال التدريب، و دراسة كل من الباحثان (ياسين طه محمد علي الحجار و ياسر منير طه علي البقال 2013)، أن لمادة الكرياتين أثناء تناوله أثر كبير و عالي في المتغيرات البدنية الملاحظ من خلال المجموعة الظابطة المفسرة على وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (09) من خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيم(ت) المحسوبة هناك تغير واضح حدث في صفة القدرة العضلية للبطن لدى أفراد العينة فقد أظهر الجدول المذكور فروق إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي، وهذا ما يشير إليه (بهاء الدين إبراهيم سلامة 1990) على أن التجارب قد دلت على زيادة



القدرة العضلية في حالة إعطاء غذاء متوازن غني بالمواد الضرورية، أكثر من إذ كان الغذاء غنيا بالدهون و فقيرا للمواد الكربوهيدراتية، و تظهر هذه العلاقة واضحة إلى حد ما في حالة المجهود العضلي المستمر لمدة معينة.

و من خلال النتائج المتحصل عليه نستطيع القول أن للتغذية المتوازنة أثر فعال في تطوير صفة القدرة العضلية للبطن وذلك راجع إلى إنضباط رياضي الثقافة البدنية بالبرنامج الغذائي، وهذا ما تؤكدته دراسة كل من الباحثان (ناجية حسني شلابي وسيد سليمان ميعوف 2006)، أن تطبيق برنامج التوجيه والإرشاد الصحي والغذائي للرياضيين زاد من الثقافة الغذائية والصحية واتباع التعليمات والإرشادات الصحية السليمة والغذائية عن عشوائياً الغذاء وكذا الإهتمام بكيفية أنواع الغذاء بكميات المناسبة وكذا أهمية الفيتامينات والعناصر الغذائية الهامة مما أسهم في رفع كفاءتهم العلمية والعملية.

إن الإلمام بالمعلومات والمعارف الأساسية إلى دراسة الحالة الغذائية في مكان العمل، فالأوضاع والمشكلات الغذائية عموماً تظهر في صورة مختلفة، فالنمو السليم والأجسام القوية والصحية والنشاط والحيوية دليل على التغذية الجيدة.

(هشام سعيد 1998) إن تناول مادة غذائية متوازنة يعمل على زيادة قدرة العضلية للاعبين أثناء التدريب في مقاومة التعب مما يؤدي إلى زيادة زمن الأداء وبالتالي يساعد على تحسين الأداء خلال التدريب.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (10) من خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيم (ت) المحسوبة هناك تغير واضح حدث في صفة القدرة العضلية للرجلين لدى أفراد العينة فقد أظهر الجدول المذكور فروق إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى ولصالح الإختبار البعدى، وهذا ما يشير إليه (بهاء الدين إبراهيم سلامة 1990) على أن التجارب قد دلت على زيادة القدرة العضلية في حالة إعطاء غذاء متوازن غني بالمواد الضرورية، أكثر من إذ كان الغذاء غنيا بالدهون و



فقيرا من المواد الكربوهيدراتية، و تظهر هذه العلاقة واضحة إلى حد ما في حالة المجهود العضلي المستمر لمدة معينة.

و من خلال النتائج المتحصل عليه نستطيع القول أن للتغذية المتوازنة أثر فعال في تطوير صفة القدرة العضلية للرجلين وذلك راجع إلى إنضباط رياضي الثقافة البدنية بالبرنامج الغذائي، وهذا ما تؤكدته دراسة كل من الباحثان (ناجية حسني شلابي وسيد سليمان ميعوف 2006)، أن تطبيق برنامج التوجيه والإرشاد الصحي والغذائي للرياضيين زاد من الثقافة الغذائية والصحية واتباع التعليمات والإرشادات الصحية السليمة و الغذائية عن عشوائياً الغذاء وكذا الإهتمام بكيفية أنواع الغذاء بلكميات المناسبة وكذا أهمية الفيتامينات والعناصر الغذائية الهامة مما أسهم في رفع كفاءتهم العلمية والعملية.

إن الإلمام بالمعلومات والمعارف الأساسية إلى دراسة الحالة الغذائية في مكان العمل، فالأوضاع والمشكلات الغذائية عموماً تظهر في صورة مختلفة، فالنمو السليم والأجسام القوية والصحية والنشاط والحيوية دليل على التغذية الجيدة ودراسة كل من الباحثان (ياسين طه محمد علي الحجار و ياسر منير طه علي البقال 2013)، أن لمادة الكرياتين أثناء تناوله أثر كبير و عالي في المتغيرات البدنية الملاحظ من خلال المجموعة الطابطة المفسرة على وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي .

مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (11) من خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيم (ت) المحسوبة هناك تغير واضح حدث في صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية، فقد أظهر الجدول المذكور فروق إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لأفراد العينة، وهذا ما يشير إليه (بهاء الدين إبراهيم سلامة 1990) على أن التجارب قد دلت على زيادة القدرة العضلية في حالة إعطاء غذاء متوازن غني بالمواد الضرورية، أكثر من إذا



كان الغذاء غنيا بالدهون و فقيرا من المواد الكربوهيدراتية، و تظهر هذه العلاقة واضحة إلى حد ما في حالة المجهود العضلي المستمر لمدة معينة.

و من خلال النتائج المتحصل عليه نستطيع القول أن للتغذية المتوازنة أثر فعال في تطوير صفة القدرة العضلية وذلك راجع إلى إنضباط رياضي الثقافة البدنية بالبرنامج الغذائي، وهذا ما تؤكدته دراسة كل من الباحثان (ناجية حسني شلابي وسيد سليمان ميعوف 2006)، أن تطبيق برنامج النوجيه و الإرشاد الصحي والغذائي للرياضيين زاد من الثقافة الغذائية والصحية واتباع التعليمات و الإرشادات الصحية السليمة و الغذائية عن عشوائية الغذاء وكذا الإهتمام بكيفية أنواع الغذاء بللكميات المناسبة وكذا أهمية الفيتامينات والعناصر الغذائية الهامة مما أسهم في رفع كفاءتهم العلمية والعملية.

أن الإلمام بالمعلومات و المعارف الأساسية إلى دراسة الحالة الغذائية في مكان العمل، فالأوضاع والمشكلات الغذائية عموما تظهر في صورة مختلفة، فالنمو السليم والأجسام القوية والصحية والنشاط والحيوية دليل على التغذية الجيدة وهذا ما تؤكدته كل من دراسة (هشام سعيد 1998) أن تناول مادة غذائية يعمل على زيادة قدرة اللاعبين أثناء التدريب في مقاومة التعب مما يؤدي إلى زيادة زمن الأداء وبالتالي يبياعد على تحسين الأداء خلال التدريب، ودراسة كل من الباحثان (ياسين طه محمد علي الحجار و ياسر منير طه علي البقال 2013)، أن لمادة الكرياتين أثناء تناوله أثر كبير و عالي في المتغيرات البدنية الملاحظ من خلال المجموعة الظابطة المفسرة على وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي.

الفصل الخامس

الإستنتاجات والإقتراحات



1_ الإستنتاجات العامة:

- من خلال الدراسة التي قمنا بها سواء النظرية أو الميدانية كانت النتائج تبدو بسيطة وبعيدة نوعا ما عن النتائج الدقيقة للدراسة والتي تبين مدى تداخل عدة عوامل التي تحدد نجاعة هذا البرنامج الغذائي بالدقة المطلوبة لذا فهذه الدراسة يمكن اعتبارها بداية الطريق أو السبيل نحو دراسات أشمل و أوسع أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين وزيادة القدرة العضلية للجسم ورغم ذلك فقد بينت لنا هذه النتائج أن للتغذية أثر إيجابي في الزيادة من القدرة العضلية لرياضيي الثقافة البدنية مما تساهم في الرفع من مردودهم وهذا ما تبين من خلال نتائج الفرضيات الجزئية والعامة.

- كما اتضح لنا أيضا ان اختصاص الثقافة في بلدنا الجزائر يعاني من مشكل التكفل بالنظام الغذائي الخاص حيث أن أغلبية الرياضيين لا يولون أهمية كبيرة لهذا الأخير رغم الدور الفعال الذي يؤديه في الرياضة الإحترافية وأغلبية المدربين لم يتلقوا تكوين خاص حول البرامج الغذائية الشئى الذي يؤدي حتما إلى نقص خبرتهم في هذا الميدان.

2_ توصيات الباحث:

- في حدود نطاق الدراسة يمكن التوصية بما يلي:
- 1- التركيز على تكوين مختصين في علم التغذية والتوجيه الصحي المصاحب للفروق الرياضية.
 - 2- الإهتمام بإنشاء وحدات تحاليل طبية بكل منشأة رياضية.
 - 3- الإهتمام بالثقافة الغذائية للرياضيين من مرحلة الناشئين إلى مرحلة المنافسة الرياضية العليا.
 - 4- التركيز على الربط بين نتائج التحاليل الطبية والبرامج الغذائية لمختلف الفرق والأندية الرياضية.
 - 5- التقسيم الجيد للوجبات اليومية وخاصة من الناحية الكمية وهذا بتوازن بين كل وجبة وأخرى.
 - 6- يجب أن يكون هناك توازن بين الحصص التدريبية ووسائل الإسترجاع (التغذية و راحة).



7_ على الرياضي: أن

- تناول كمية كافية من الكربوهيدرات للاحتفاظ بالكفاءة البدنية العالية لان العمل العضلي يستهلك كمية كبيرة من السكر.
- يحتاج الرياضيين في المتوسط من (500-700) غم من الكربوهيدرات في اليوم الواحد، وتختلف هذه النسبة طبقا لاختلاف الفعالية الرياضية.
- زيادة النشويات بالنسبة للرياضيين، تصل الى أكثر من (100) غم يوميا وهذا يعتمد على نوع النشاط من حيث الزمن والشدة وقدرة الرياضي على تحويل النشويات الى طاقة لازمة لعمل العضلات أثناء التدريب أو المشاركة في المنافسات.
- تقل نسبة الدهون بالنسبة للرياضي تبعا لنوع النشاط الممارس وتكون بحدود (90-150)غم في اليوم.
- الاستهلاك العالي للفيتامينات والاملاح المعدنية والماء وذلك تبعا لشدة التمرين وحسب نوع الفعالية، اذ ان عملية الايض تتطلب نشاط أنزيمي عالي وعلى كمية كبيرة منه في الانسجة.



3_ الآفاق المستقبلية للدراسة:

و أخيرا نرجوا أن يكون هذا البحث المتواضع خطوة أولى يُعتمد عليها في بحوث جديدة كما نرجوا أن تكون في المستوى و نقترح ثلاثة مواضيع للدراسة في نفس المجال أي في مجال التغذية و رياضة الثقافة البدنية:

- 1/ المنشطات و المقويات و أثرها على رياضيي كمال الأجسام.
- 2/ أثر الزيادة المفرطة في حجم العضلات على حساب الجهاز الفيزيولوجي للجسم.
- 3/ سوء التغذية وأثرها السلبي على مستوى أداء الرياضي.

المخاتمة



خاتمة

في ختام بحثنا هذا ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن للتغذية أثر إيجابيا في الزيادة من القدرة العضلية للرياضي فهي من العوامل المهمة في حياة الرياضي للوصول إلى المبتغى. ورغم هذا فقد لوحظ إهمال كبير من طرف الرياضيين لهذا الجانب لذلك يجب إعادة النظر في هذه الفكرة الخاطئة فيجب الإهتمام بالتغذية كإهتمامنا بطرق ووسائل التدريب.

ومن خلال بحثنا هذا نستطيع أن نقول بان الدراسات والبحوث التجريبية في ميدان التغذية عند الرياضيين شبه منعدمة ومن بين أهم الأسباب لهذا الإهمال والذي يكمن في عدم وعي الرياضيين بأهمية التغذية إضافة إلى المدربين، فعلم التغذية الرياضية علم حديث يستحق الإهتمام و البحث فيه لأن صحة الرياضيين مرتبطة بهذا الجانب، لكن لحسن الحظ هناك بصيص نور يلوح في الأفق يدفع للإهتمام بالتغذية و أخذها بعين الاعتبار فالفرد إن لم يكن مزودا بالطاقة اللازمة لتدريباته التي تضمن له الإسترجاع السريع، و كذا العناصر العضوية التي تؤمن له إصلاح ما تلف جراء الجهود العضلية التي قام بها قد يشكل له عائقا، و يحول دون تحقيق الأهداف المسطرة و النتائج المنشودة.

كما أن إرتباط الطاقة بالعمل العضلي أو الجهد البدني، ترتبط بكيفية الحصول عليها من خلال التغذية التي يتحكم فيها شدة التمرين، وفترت دوامهم إذ أن معرفة بعض المعلومات عن التغذية تمثل أهمية بالغة عن ما يجب تناوله من مواد غذائية تساعده على توفير الطاقة اللازمة، للقيام بتدريب الجسم، بالإضافة إلى أن شدة التمرين وفترة دوامه هي التي تحدد نوع الغذاء المتناول فاذا زادت شدة.

قمنا بهذا البحث من أجل أن نثبت أن لتغذية أثرا إيجابيا كبيرا في حقل رياضي الثقافة البدنية خاصة والرياضيين عامة كما نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع هذا قد ساهم ولو بقدر بسيط نحو دراسات مكتملة لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التيترفع من مستوى الرياضي الجزائري.

الحق



الملحق رقم 01:

قائمة المحكمين

الرقم	إسم المحكم	الدرجة العلمية	المؤسسة
01	بافا	أستاذ محاضر	قسم التربية البدنية الرياضية جامعة الأغواط
02	حجاج	أستاذ محاضر	قسم التربية البدنية الرياضية جامعة الأغواط
03	بلقاسم سعيدة	طبيبة أخصائية في أمراض الدم	مركز التحاليل الطبية
04		محلل مخبري	صيدلة بن شرشافة عيسى
05	بن عثمان محمد	مسير و مدرب كمال الأجسام	قاعة كمال الأجسام حي المحافير الأغواط
06	أحمد بن الطاهر	مسير و مدرب كمال الأجسام	قاعة كمال الأجسام حي الوئام الأغواط



الملحق رقم 02:

الإختبار	الكيفة	الحساب
إختبار الذراعين	يقف الرياضي أمام الجهاز، ثم يمسك الجهاز بقبضتي يديه من الأسفل ويقوم بثني الذراعين إلى الأعلى.	عدد التكرارات في 30 ثا
إختبار البطن	ينام الرياضي على ظهره وبثني رجليه 90 درجة، ثم يقوم برفع رقبته وأكتافه قليلا ويحاول أن يلمس بيده كعبي رجليه ثم يعيد ذلك مرة أخرى.	عدد التكرارات في 30 ثا
إختبار الرجلين	يقوم الرياضي بحمل البار على الكتفين مع رفع العقبين ثم يقوم بالنزول والوقوف.	عدد التكرارات في 30 ثا



الملحق:03

برنامج غذائي لرياضي الثقافة البدنية المبتدئين:

الوجبة الصباحية: تقوم من النوم في الساعة 8 صباحاً

* عصير برتقال مكون من 3 برتقالات لإحتوائه على البوتاسيوم سعرات حرارية: 150 kcal

* نصف رغيف من إخبز ا مدهون بملعقتين كبيرتين من زبد سعرات حرارية: 350 kcal -

400

* بيضتان كاملتان 3 بياض البيض فقط - سعرات حرارية: 250 kcal.

* قطع كعك لحتوائه عن الجلوكوز- السعرات الحرارية: 300 kcal

* قطعة لحم قليلة الشحوم 250غراماً لحتوائه على الحديد - السعرات الحرارية: 400 kcal

المجموع: 1500_1050 kcal

الوجبة الثالثة: الساعة 4 عصرًا- يفضل تناول هذه الوجبة قبل التدريب بنصف ساعة

* كأس من الحليب منزوع الدسم - السعرات الحرارية: 200 kcal

* كأس من الأرز الأسمر أو مع الطماطم بدون زيت - السعرات الحرارية: 250 kcal

* موزة كبيرة أو موزتان من الحجم الصغير - سعرات حرارية: 200 kcal

* كأس من الفواكه المتنوعة ينصح بتغيير أنواع الفواكه يومي- سعرات حرارية: 200 kcal

المجموع: 850 kcal

الوجبة الرابعة: (الساعة 6 مساءً) - ينصح بتناول هذه الوجبة بعد التمرين بنصف ساعة:

* علبة تونة مخلوط بزيت الزيتون لحتوائه على المغنسيوم - سعرات حرارية: 250 kcal

* سلطة خضر مع أهمية تغيير أنواع الخضار يومياً ومحاولة إضافة جبنة تحتوي على الدسم

إلى الوجبة * - سعرات حرارية: 200-150 kcal

المجموع: 400_450 kcal

ملاحظة : على الرياضي ألا ينسى شرب الماء لتعويض جميع السوائل التي تم فقدانها أثناء

التدريب ,



الملحق رقم 04:





الملحق الخامس:

مخرجات نظام spss

الفرضية الأولى

T-TEST PAIRS=x1 WITH xx1 (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

		Remarques
	Sortie obtenue	21-MAY-2018 01:44:24
	Commentaires	
Entrée	Données	C:\Users\PCexpress\Documents\ النتائج النهائية.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	4
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	T-TEST PAIRS=x1 WITH xx1 (PAIRED) /CRITERIA=CI (.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	03:00:00:00
	Temps écoulé	03:00:00:00

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 الذراعين قبلي	2500.23	4	95743.0	47871.0
الذراعين بعدي	2500.25	4	50000.0	25000.0



Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 الزراعين قبلي & الزراعين بعدي	4	522،	478،

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
Paire 1 الزراعين قبلي - الزراعين بعدي	00000،-2	81650،	40825،	29923،-3

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
	Supérieur			
Paire 1 الزراعين قبلي - الزراعين بعدي	70077،-	899،-4	3	016،



الفرضية الثانية:

T-TEST PAIRS=x2 WITH xx2 (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Remarques	
Sortie obtenue	21-MAY-2018 02:10:18
Commentaires	
Entrée	Données
	C:\Users\PCexpress\Documents\ النهائية.sav
	Jeu de données actif
	Jeu_de_données1
	Filtre
	<sans>
	Pondération
	<sans>
	Fichier scindé
	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail
	4
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante
	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées
	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe
	T-TEST PAIRS=x2 WITH xx2 (PAIRED) /CRITERIA=CI (.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur
	03:00:00:00
	Temps écoulé
	03:00:00:00

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 البطن_قبلي	5000.17	4	57735.0	28868.0
البطن_بعدي	2500.20	4	06155.2	03078.1

Corrélations des échantillons appariés



	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 البطن قبلي & البطن بعدي	4	700،	300،

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
Paire 1 البطن قبلي - البطن بعدي	75000،-2	70783،1	85391،	46753،-5

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	T	ddl	Sig. (bilatéral)
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
	Supérieur			
Paire 1 البطن قبلي - البطن بعدي	03247،-	220،-3	3	049،



الفرضية الثالثة:

T-TEST PAIRS=x3 WITH xx3 (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Remarques

	Sortie obtenue	21-MAY-2018 01:47:41
	Commentaires	
Entrée	Données	C:\Users\PCexpress\Documents\ النهائية.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	4
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	T-TEST PAIRS=x3 WITH xx3 (PAIRED) /CRITERIA=CI (.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	02:00:00:00
	Temps écoulé	05:00:00:00

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
--	---------	---	------------	-------------------------



Paire 1	الرجلين_قبلي	7500,18	4	95743,	47871,
	الرجلين بعدي	7500,21	4	50000,	25000,

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.	
Paire 1	الرجلين قبلي & الرجلين بعدي	4	522,	478,

Test des échantillons appariés

	Différences appariées				
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
				Inférieur	
Paire 1	الرجلين قبلي - الرجلين بعدي	00000,-3	81650,	40825,	29923,-4

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
	Supérieur				
Paire 1	الرجلين قبلي - الرجلين بعدي	70077,-1	348,-7	3	005,



المصادر والمراجع



_ قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

1_ القرآن الكريم

2_ أبي إسحاق الشاطبي، كتاب الموافقات، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 2004

3_ أبو العلا احمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 1998

4- أنور محمد الشرقاوي، التعلم نظريات وتطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ط3.

2012.

5- أمر الله احمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية،

مصر 1998.

6- الزغول عماد، نظريات التعلم. دار الشروق، عمان- الاردن، 2003.

3_ بهاء الدين سلامة، الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي مصر، ط1،

1990

7- بوجليدة حسان، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي،

جامعة المسيلة، الجزائر 2006، 2007.

8- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،

1999.

9- جودة عبد الهادي، نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، دار الثقافة لنشر والتوزيع، عمان،

ط2007.

10_ حنفي محمود مختار، 'كرة القدم للناشئين'، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.

11- كمال درويش ومحمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.

12- مفتي إبراهيم محمد، 'التدريب الرياضي الحديث'، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي،

القاهرة. 2001

13- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر،

العراق 1987.



14_ رشيد زرواتي: منهاج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى لطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر ط1، 2007

15_ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ط1 ، ج1 ، 1995 .

16_ نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .

17_ مصطفى باهي : المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

18 -Giant jean : la grand livre du lulturisme édition de paris 1986.

19_ Ilaidet .r .mane : nutrition body –building et performance - edition Amphora 1995.

20_ Emmanuel legeard،force، entraînement musculation، edition Amphora sport 14 rue l’odéon 75006، paris، juin 2005 .

21_ Edgarthill : Manuel de l’éducation sportif ، Edition Vigot 1989.

22– Magazine le monde du muscle N° 100،Mai 1991

24– Gianttjean،un sport en 12 semaine، editionmeichiparais.

25– Pose Arelli،le guide pratique de body building، Edition Vigot 1989

26_ Richard chevalier،le jogging، édItion de l’homme montréal

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- ملخص الدراسة:

- 1) موضوع الدراسة: أثر التغذية المتوازنة في تطوير صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية.
- 2) أهداف الدراسة: قمنا بالدراسة لمعرفة عن أثر التغذية المتوازنة في تطوير صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية.
- 3) مشكلة الدراسة: ماهو أثر التغذية المتوازنة في تطوير صفة القدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية ؟
- 4) فرضيات البحث:

1_4 الفرضية العامة: للتغذية المتوازنة أثر في تطوير صفة القُدرة العضلية لدى رياضيي الثقافة البدنية.

2_4 الفرضيات الجزئية:

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية لذراعين لأفراد العينة.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية للبطن لأفراد العينة.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في القدرة العضلية لرجلين لأفراد العينة.

5) المنهج المتبع: إعتدنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي كونه يتلائم مع موضوع دراستنا وجمع أكبر عدد ممكن من البيانات.

6)- إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة تشمل 17 رياضي

المجال المكاني: أجرت هذه الدراسة الميدانية على قاعتين لرياضيي الثقافة الميدانية بالأغواط.

المجال الزمني: إمتدت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين أفريل و ماي 2018

7) الأدوات والأساليب الإحصائية: إختبارات القدرة العضلية موجهة إلى رياضيي كمال الأجسام، وكذلك الطريقة

الإحصائية باختبار بيرسون

8) النتائج المتوصل إليها:

1-التغذية المتوازنة أثمر في تطوير صفة القدرة العضلية لعضلات الذراعين.

2-التغذية المتوازنة أثمر في تطوير صفة القدرة العضلية لعضلات البطن.

3-التغذية المتوازنة أثمر في تطوير صفة القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

9)التوصيات:

1- التركيز على تكوين مختصين في علم التغذية والتوجيه الصحي المصاحب للفرق الرياضية.

2- الإهتمام بإنشاء وحدات تحاليل طبية بكل منشأة رياضية.

4- التركيز على الربط بين نتائج التحاليل الطبية والبرامج الغذائية لمختلف الفرق والأندية الرياضية.

5- التقسيم الجيد للوجبات اليومية وخاصة من الناحية الكمية وهذا بتوازن بين كل وجبة وأخرى.

6- . يجب أن يكون هناك توازن بين الحصص التدريبية و وسائل الإسترجاع (التغذية و الراحة).

