

أهمية التغذية الصحية في التقليل من الإصابات الرياضية

حجاب أيمن¹ /طالب دكتوراه سنة ثانية/ 3 /University Of Algiers /dr.aymen.hadjab.21@gmail.com

بوركاب رانيا² /طالبة دكتوراه سنة ثانية/ 3 /University Of Algiers /raniabourkab@gmail.com

Abstract:

This study aimed to know the importance of healthy nutrition in reducing the risk of sports injuries for football players under 17 years of age who belong to the regional association of Annaba.

Where the descriptive approach was used for its relevance to such topics, by distributing a questionnaire to 180 football players belonging to the Regional League of Annaba, with a total of 36 teams for the category under 17 years old, to find out their views on the importance of healthy nutrition and the extent of their adherence to it in their training path with a study Its relationship to the number of sports injuries during the sports season (2020/2021), and the results were as follows:

It was reached (71.1%) of the players who have a great interest in their diet and rely heavily on healthy nutrition and stay away from everything that is not healthy. It was also noted that there is no relationship between players eating healthy foods and reducing the incidence of infection among football players, Class under 17

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية التغذية الصحية في التقليل من خطر الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة الذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة.

حيث تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته مع مثل هذه المواضيع، وذلك من خلال توزيع استبيان على 180 لاعب كرة قدم ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة بمجموع 36 فريق خاص بالفئة الأقل من 17 سنة وهذا لمعرفة آراءهم حول أهمية التغذية الصحية ومدى تقيدهم بها في مسيرتهم التدريبية مع دراسة علاقتها بعدد الإصابات الرياضية خلال الموسم الرياضي (2021/2020) وكانت النتائج كالتالي:

تم التوصل إلى نسبة (71.1 %) من اللاعبين الذين لديهم اهتمام كبير فيما يتعلق بنظامهم الغذائي واعتمادهم بشكل كبير على التغذية الصحية والابتعاد عن كل ما ليس صحي، كما لوحظ أنه لا توجد علاقة بين تناول اللاعبين للأغذية الصحية وتقليل نسبة الإصابة في أوساط لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

الكلمات المفتاحية: التغذية الصحية، الإصابات الرياضية.

years old.

Keywords: Healthy nutrition,
sports injuries.

1. مقدمة واشكالية البحث:

تمارس الرياضة من قبل العديد من الناس في العالم ، سواء كان ذلك في ممارسة الرياضة التنافسية او ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية، حيث تعد الوسيلة المثلى للمحافظة على الصحة، ليس فقط للشخص، انما تعكس فوائدها الايجابية على المجتمع كاملا. وتعتبر الإصابات الرياضية أحد أهم المشاكل التي تواجه الممارسين، خاصة في المجال الرياضة التنافسية، حيث أن التنافس لاحتلال مراكز متقدمة، وخاصة في المنافسات الدولية يستدعي رفع مستوى التدريب، من حيث زيادة عدد الجرعات التدريبية، أو كثافتها، أو مدتها، كذلك يستدعي زيادة الأحمال التدريبية بما يناسب مع كل نوع من أنواع الرياضة، ذلك ما يزيد من العبء الملقى على أجسام الرياضيين، وبالتالي زيادة فرص التعرض للإصابات الرياضية. (Renstorm.P, 2003)

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم حيث يمارسها جميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة ومن كلا الجنسين، ولا تقتصر فقط على اللاعبين في المنافسات أو البطولات الرسمية بل تتجاوز ذلك حيث يمارسها الهواة أيضا كوسيلة للترجيع في الأماكن المختلفة وبعيدا عن الملاعب الرسمية. ولكن تنتهي لعبة كرة القدم إلى الألعاب الرياضية التي نكثرها الإصابات الرياضية. (Peterson.L, 2000)

ويشير عبد الحق وآخرون أن التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالألام أو الإجهاد المزمع الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص.

يرى محمد (2008) انه تتم الوقاية من الإصابة الرياضية بالتعرف الى خصائص الاصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها علما ان نسبة حدوث الاصابات في الالعاب مختلفة وان لكل نوع من انواع الرياضة احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الاصابة

وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير لتنظيم السبل الوقائية اثناء التدريبات او في المنافسات وللوقاية من الاصابة الرياضية لا بد من اتباع بعض التعليمات لأبعاد خطر الاصابة وذلك مثل عدم الافراط في التدريب واستخدام الطرق التدريبية الملائمة لنوع النشاط وفقا الفسيولوجية للمدرب وقدراته البدنية ، وكذلك اختيار الشد في التدريب والفترات اللازمة للتدريب والراحة وتجنب الإرهاق والاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع الطويل بسبب الإصابة أو لأي سبب أخر وأداء الإحماء بشكل ملائم وكافي لطبيعة المجهود البدني والتقييد بقوانين اللعبة وإتباع تعليمات المدرب بدقة بالإضافة إلى تطوير اللياقة البدنية والنفسية. وكذلك إتباع نظام غذائي متوازن مع الراحة الكافية والمتوافق مع نوع النشاط الجسماني الممارس له تأثير في منع حدوث الإصابة لأنه يساعد اللاعب لاستعادة الشفاء من التدريب. (رايق، 2019)

وبعد مراجعة العديد من الدراسات والمراجع العربية تم ادراك قلة الدراسات التي تطرقت للبحث عن أهمية المراقبة الغذائية للوقاية من حدوث الإصابات الرياضية حيث لم يتم التطرق إلى هذا الجانب سابقا وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل للتغذية الصحية أثر في التقليل من خطر الإصابات الرياضية؟

2. التساؤلات الجزئية:

- هل لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة اهتمام بالتغذية الصحية ؟

- هل توجد علاقة بين تناول اللاعبين للأغذية الصحية وتقليل نسبة الإصابة في

أوساط لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ؟

3. الفرضيات:

1.3. الفرضية العامة:

- للتغذية الصحية أثر في التقليل من خطر الإصابات الرياضية.

2.3. الفرضيات الجزئية:

- لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة اهتمام بالتغذية الصحية.

- توجد علاقة بين تناول اللاعبين للأغذية الصحية وتقليل نسبة الإصابة في أوساط

لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

4. أهداف الدراسة:

- التعرف على أهمية التغذية الصحية ودورها في الرفع من كفاءة الرياضة.
- تسليط الضوء على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في أوساط لاعبي كرة القدم.
- توجيه المدربين إلى إعادة النظر في كيفية مراقبة الرياضي فيما يتعلق بالنظام الغذائي المتبع.
- فتح المجال للباحثين بإجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول موضوع التغذية الصحية وعلاقتها بالجانب الفيزيولوجي للرياضي.

5. الجانب النظري للدراسة:

1.5. مفهوم الإصابات الرياضية:

- هي عبارة عن خبرة سلبية نتيجة احتكاك أو اصطدام لاعب بأخر سواء زميل أثناء التدريب أو منافس أثناء المباريات وقد تكون ناتجة عن اصطدام اللاعب بأداة أو أي شيء من أدوات اللعب الثابتة أو غير ذلك وتؤدي إلى منع اللاعب من ممارسة الرياضة حتى يتم الشفاء .
- الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى التعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب فهو إما أن يكون :
- مؤثر خارجي (ميكاميكي) : أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة .

-مؤثر في ذاتي : أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطي أو عدم الإحماء

- مؤثر داخلي : (كيميائي فسيولوجي) مثل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي ، أو نقص الصوديوم الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية. (أمزيان، 2017)
- ##### 2.5. مفهوم التغذية الصحية:

التغذية هي العلم الذي يفسر تفاعل العناصر الغذائية، والمواد الأخرى في الغذاء. فيما يتعلق بالنمو والتكاثر والصحة والمرض للكائن الحي، ويشمل تناول الطعام، والاستيعاب، والتخليق الحيوي، وهدم، وإفراز. (الزناتي، 2021)

هناك ارتباط وثيق بين الغذاء والصحة ، فالطعام عامل أساسي في نمو الجسم وتكامل صحته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية . التغذية السليمة هي خط دفاع اساسي للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض خ لال مراحل العمر ا لمختلفة. والغذاء من الدعائم الرئيسية للجهاز ا لمعاعي ، فإذا صاحب سوء التغذية ا لمرض أو الإصابة ، فإن الجهاز المعاعي يعمل بدون مسانده كافية من العناصر الغذائية الضرورية ويؤدي ذلك إلى إضعاف جهازا لمعاعية ويزيد من خطورة ا لمرض وعدم القدرة على ا لمقاومة. أما في حالة التغذية الظمى فإن جهازا لمعاعية يصبح قويا وبالتالي يستطيع ا لجسم الدفاع ضد الأمراض المختلفة. (الخشمان، 2015)

6. إجراءات الدراسة الميدانية:

1.6. المنهج:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زرواتي، 2007)

كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في معرفة أهمية التغذية الصحية في التخفيف من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية.

3.6. المجتمع:

- يشمل جميع فرق الرابطة الجهوية لولاية عنابة والمكونة من 36 فريق من فئة أقل من 17 سنة، والذين يقعون في منطقة جغرافية قريبة من الباحث.

4.6. العينة:

نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من خلال زيارة 12 فريق وتوزيع استبيان على 15 لاعب من كل فريق ، وقد تم في النهاية تحصيل 180 لاعب يمثلون عينة الدراسة.

5.6. مجالات الدراسة:

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد مجالات للبحث هي:

1.5.6. المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت عليهم الدراسة ، وتمثل مجال دراستنا البشري في 180 فردا ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة.

2.5.6. المجال المكاني:

اعتمد الباحث على زيارة مكان تواجد كل نادي في الدراسة .

3.5.6. المجال الزمني:

يمثل فيها الفترة الزمنية التي تم فيها انجاز هذه الدراسة ومقسمة كالتالي:

- فترة الدراسة النظرية وجمع المصادر والمراجع: من 2020/11/15 إلى 2021/01/26.

- فترة الدراسة الاستطلاعية: من 2021/01/27 إلى 2021/02/05.

- فترة توزيع الاستبيان: من 2021/02/06 إلى 2021/04/16

- فترة المعالجة الإحصائية: من 2021/04/17 إلى 2021/04/27.

7. أدوات الدراسة:

قصد الوصول إلى حلول للإشكالية المطروحة والتحقق من صحة فرضيات الدراسة يجب اتباع أنجع الطرق والأدوات وذلك من خلال الدراسة والتصفح وبالتالي سيتم الاعتماد على أدوات جمع البيانات التالية:

- الدراسات النظرية (التحليل الببليوغرافي): الكتب، الدراسات السابقة، المراجع العربية والأجنبية، المجلات، الإنترنت، والهدف منها تكوين خلفية نظرية تساعد على انجاز الدراسة.

- الاستبيان: هو عبارة عن 10 أسئلة تهدف الى جمع المعلومات عن مستوى التغذية الصحية لكل لاعب وعلاقتها بالاصابات الرياضية تم تقسيمه إلى جزئين، 5 عبارات عن التغذية الصحية و5 عبارات عن الاصابات الرياضية.

- الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية.

- اختبار كا².

- برنامج Excel

9- تحليل ومناقشة النتائج:

1-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة الأولى من الاستبيان:

- متن العبارة: هل وجبتك الغذائية متوازنة من حيث العناصر الغذائية كالبروتين والكربوهيدرات والدهن.

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	97	53.8%	59.4	5.99	0.05	02	دال
لا	14	7.8%					
أحيانا	69	38.4%					
المجموع	180	100%					

الجدول رقم (01)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) يتضح لنا أن نسبة 53.8 % من العينة يجمعون بأن وجبتهم الغذائية متوازنة من حيث العناصر الغذائية كالبروتين والكربوهيدرات والدهن ، أما نسبة 7.8 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 38.4 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² بلغت قيمتها المحسوبة 59.4 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه وجبة اللاعبين الغذائية متوازنة من حيث العناصر الغذائية كالبروتين والكربوهيدرات والدهن.

2-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة الثانية من الاستبيان:

- متن العبارة: هل تقوم بادخال الخضراوات والفاواكه الى نظامك الغذائي.

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	112	62.2%	90.13	5.99	0.05	02	دال
لا	08	4.4%					
أحيانا	60	33.4%					
المجموع	180	100%					

الجدول رقم (02)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) يتضح لنا أن نسبة 62.2 % من العينة يجمعون بأنهم يقومون بادخال الخضراوات والفواكه الى نظامهم الغذائي ، أما نسبة 4.4 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 33.4 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² بلغت قيمتها المحسوبة 90.13 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه غالبية اللاعبين يقومون بادخال الخضراوات والفواكه الى نظامهم الغذائي.

3-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة الثالثة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل تقوم بحساب كمية السعرات الحرارية أثناء تناولك لوجباتك المختلفة في اليوم.

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى دلالة الحرية	الاحصائية
نعم	78	43.3 %	15.6	5.99	0.05	دال
لا	36	20 %				
أحيانا	66	36.7 %				
المجموع	180	100 %				

الجدول رقم (03)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) يتضح لنا أن نسبة 43.3 % من العينة يجمعون بأن هم يقومون بحساب كمية السعرات الحرارية أثناء تناولهم لوجباتهم المختلفة في اليوم ، أما نسبة 20 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 36.7 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² بلغت قيمتها المحسوبة 15.6 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه نسبة معتبرة من العينة تقوم بحساب كمية السعرات الحرارية أثناء تناولها لوجباتها المختلفة في اليوم.

4-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة الرابعة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل تتناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية الغير صحية .

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	24	13.3 %					
لا	101	56.1 %					
أحيانا	55	30.6 %					
المجموع	180	100 %	50.03	5.99	0.05	02	دال

الجدول رقم (04)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) يتضح لنا أن نسبة 13.3 % من العينة يجمعون بأنهم يتناولون الوجبات السريعة والمشروبات الغازية الغير صحية ، أما نسبة 56.1 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 30.6 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² بلغت قيمتها المحسوبة 50.03 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه غالبية اللاعبين لا يتناولون الوجبات السريعة والمشروبات الغازية الغير صحية.

5-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة الخامسة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل تحرص على تناول الأطعمة عالية القيمة الغذائية والتي تساعدك على أداء التمرين والمنافسة في أفضل مستوى.

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	136	75.5 %					
لا	11	6.1 %					
أحيانا	33	18.4 %					
المجموع	180	100 %	148.4	5.99	0.05	02	دال

الجدول رقم (05)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) يتضح لنا أن نسبة 75.5 % من العينة يحرصون على تناول الأطعمة عالية القيمة الغذائية والتي تساعدكم على أداء التمرين والمنافسة في أفضل مستوى ، أما نسبة 6.1 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة

18.4 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 بلغت قيمتها المحسوبة 148.4 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه أغلب اللاعبين يحرصون على تناول الأطعمة عالية القيمة الغذائية والتي تساعدهم على أداء التمرين والمنافسة في أفضل مستوى.

6-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة السادسة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل سبق وتعرضت الى اصابة اثناء تأديتك للتدريبات أو المنافسة .

الأجوبة	التكرار	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	71	39.4 %	102.03	5.99	0.05	02	دال
لا	109	60.6 %					
أحيانا	00	00 %					
المجموع	180	100 %					

الجدول رقم (06)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) يتضح لنا أن نسبة 39.4 % من العينة يجمعون بأنهم سبق وتعرضوا الى اصابة اثناء تأديتهم للتدريبات أو المنافسة ، أما نسبة 60.6 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 00 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 بلغت قيمتها المحسوبة 102.03 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه أغلب اللاعبين لم يسبق لهم وتعرضوا الى اصابة اثناء تأديتهم للتدريبات أو المنافسة .

7-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة السابعة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل تعرضت لإصابة جعلتك تبتعد عن التدريبات لفترة طويلة .

الأجوبة	التكرار	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	26	14.4 %	226.5	5.99	0.05	02	دال
لا	154	85.6 %					
أحيانا	00	00 %					

المجموع 180 %100

الجدول رقم (07)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) يتضح لنا أن نسبة 14.4 % من العينة يجمعون بأنهم تعرضوا لإصابة جعلتهم يتعدون عن التدريبات لفترة طويلة ، أما نسبة 85.6 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 00 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 بلغت قيمتها المحسوبة 226.5 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه تعرضوا لإصابة جعلتهم يتعدون عن التدريبات لفترة طويلة.

8-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة الثامنة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل تناول الأطعمة الصحية يساعدك في عملية الشفاء من الإصابة بسرعة.

الأجوبة	التكرار	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	66	36.6 %					
لا	37	20.5 %					
أحيانا	77	42.9 %					
المجموع	180	100 %	14.23	5.99	0.05	02	دال

الجدول رقم (08)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) يتضح لنا أن نسبة 36.6 % من العينة يجمعون بأن تناولهم للأطعمة الصحية يساعدهم في عملية الشفاء من الإصابة بسرعة ، أما نسبة 20.5 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 42.9 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 بلغت قيمتها المحسوبة 14.23 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه هناك تضارب في الآراء من حيث ما اذا كان للأطعمة الصحية دور في زيادة سرعة الشفاء لديهم.

9-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة التاسعة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل تعتبر الاصابة أثناء التدريب أو المنافسة أحد مخاطر اللعبة التي يجب على كل لاعب التعايش معها.

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	151	83.9 %					
لا	16	8.9 %	207.1	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	13	7.2 %					
المجموع	180	100 %					

الجدول رقم (09)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) يتضح لنا أن نسبة 83.9 % من العينة يجمعون بأن الاصابة أثناء التدريب أو المنافسة أحد مخاطر اللعبة التي يجب على كل لاعب التعايش معها، أما نسبة 8.9 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 7.2 % كانت إجابتهم أحيانا، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² بلغت قيمتها المحسوبة 207.1 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه غالبية اللاعبين يعتبرون الاصابة أثناء التدريب أو المنافسة أحد مخاطر اللعبة التي يجب على كل لاعب التعايش معها.

10-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العبارة العاشرة من الاستبيان:

- متن العبارة: هل العودة من الاصابة تجعلك تعود أقوى مما كنت في السابق .

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	113	62.8 %					
لا	09	5 %	90.23	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	58	32.2 %					
المجموع	180	100 %					

الجدول رقم (10)

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) يتضح لنا أن نسبة 62.8 % من العينة يجمعون بأن العودة من الاصابة تجعلك تعود أقوى مما كنت في السابق ، أما نسبة 5 % من العينة يرون عكس ذلك، ونسبة 32.2 % كانت إجابتهم أحياناً، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² بلغت قيمتها المحسوبة 90.23 عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمتها الجدولية 5.99 ومنه العودة من الاصابة تجعلك تعود أقوى مما كنت في السابق.

10- الاستنتاجات:

- نسبة (71.1 %) من اللاعبين لديهم اهتمام كبير فيما يتعلق بنظامهم الغذائي المتوازن.
 - اللاعبين يتبعون بشكل كبير على التغذية الصحية ويتبعون عن كل ما ليس صحي.
 - لا توجد علاقة بين تناول اللاعبين للأغذية الصحية وتقليل نسبة الإصابة في أوساط لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.
- التوصيات والإقتراحات :

- توفير اخصائي للتغذية لتزويد الرياضيين ببرامج تغذية خاصة بكل رياضي.
- توفير مسعفين ذو خبرة داخل كل نادي.
- تشجيع مختلف الرياضيين على اتباع حميات صحية.
- مراعات الفروق الفردية بين كل رياضي من ناحية مورفولوجية التكوين الجسدي.

قائمة المراجع:

- 1) Peterson.L, C. (2000). *incidence of fottball injuries and complaints in defferent age groups and skill-level groups*. Am J sports Med: 28, 51-57.

- 2) Renstorm.P. (2003). *clinical practice of sports injury prevention and care*. kiev.
- 3) أحمد بن سعود الخشمان. (2015). *مقدمة في الصحة والتغذية*. كلية الآداب والعلوم الانسانية: جامعة طيبة.
- 4) أسامة أمزيان. (2017). *مقياس الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل*. جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي: الجزائر.
- 5) رشيد زرواتي. (2007). *تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. الجزائر: ط.1.
- 6) شيماء الزناتي. (2021، 8 25). *maqaall*. تم الاسترداد من [./https://mqaall.com/full-research-food-nutrition-references](https://mqaall.com/full-research-food-nutrition-references)
- 7) غدير رايق. (2019). *أهمية المراقبة الصحية والغذائية للوقاية من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين*. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.