

**المعرفة التغذوية للاعبين كرة القدم المحترفين
(دراسة ميدانية على فريق مولودية البيض انموذجا)**

**Nutritional knowledge for professional football players
(Field study of Moloudia Football Club El Bayadh)**

جبار جلييلة¹، هوار عبد اللطيف²، كمال بن الدين³.

Laboratory For Optimizing research programmers on physical and activities

¹جامعة عبد الحميد ابن بديس (مستغانم), djalila.djebbar.etu@univ-mosta.dz

²جامعة غرداية. Houar.abdelatif@univ-ghardaia.dz

³المركز الجامعي نور البشير -البيض- kamel-staps@hotmail.com

تاريخ النشر: 2025/11/30

تاريخ القبول: 2025/10/29

تاريخ الإرسال: 2025/07/22

الملخص: يهدف هذا البحث الى معرفة الثقافة الغذائية للاعبين كرة القدم في المحترف الأول والتعرف على النواقص والجوانب الضعيفة التي يحتاج اللاعبون على تغييرها وإصلاحها وتعزيز الصحيح منها، وقد استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي من اجل تحقيق اهداف الدراسة، كما استخدمت الباحثة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، اما في ما يخص عينة الدراسة فقد كانت متمثلة في 20 لاعبا من نادي مولودية البيض التي تنشط في القسم الوطني الأول، وبعد الحصول على النتائج تبين لنا ان لاعبي كرة القدم لديهم معرفية تغذوية جد محدودة وضعيفة.

الكلمات المفتاحية: المعرفة التغذوية، كرة القدم.

Abstract: This research aims to know the nutritional knowledge of football players in the first professional and to identify the shortcomings and weak aspects that players need to change, correct and strengthen the correct ones. We used the descriptive approach in our study to achieve the study objectives. The researcher also used the questionnaire as a tool to collect data. As for the study sample, it was represented by 20 players from the Mouloudia El Bayadh club, which is active in the first national division. After obtaining the results, it became clear to us that football players have very limited and weak nutritional knowledge.

KEY WORDS : Nutritional knowledge, Football.

1- مقدمة ومشكلة البحث: تُعدّ كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبية وانتشارًا على مستوى العالم، حيث تُمارس من قبل كل من الرجال والنساء في مختلف الفئات العمرية والمستويات التنافسية. ونظرًا لطبيعة هذه الرياضة التي تتطلب مجهودًا بدنيًا عاليًا يجمع بين التحمل، السرعة، القوة، والتركيز الذهني، فإن التغذية تلعب دورًا محوريًا في تحسين الأداء الرياضي، وتعزيز الاستشفاء العضلي، وتقليل خطر الإصابات لدى اللاعبين (al J. S., 2023)

تغذية لاعبي كرة القدم لا تقتصر على مجرد تناول "وجبات صحية"، بل تمثل منظومة متكاملة تستند إلى أسس علمية دقيقة. تشمل هذه المنظومة توقيت تناول الوجبات، وتوازن المغذيات الكبرى (الكربوهيدرات، البروتينات، والدهون)، بالإضافة إلى المغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن)، مع التركيز على أهمية الترطيب واستخدام المكملات الغذائية عند الحاجة.

تعتمد كفاءة الخطة الغذائية على مدى ملاءمتها لطبيعة مركز اللاعب في أرض الملعب، ونوعية التدريبات، وكثافة المباريات، إضافة إلى العوامل الفردية كالعمر، الجنس، ونسبة الكتلة العضلية.

تشير الدراسات إلى أن التغذية السليمة يمكن أن تعزز الأداء الرياضي بنسبة تصل إلى 10% أو أكثر، من خلال تحسين القدرة الهوائية، وزمن الاستجابة، وتقليل احتمالية الإصابة، وتسريع عملية الاستشفاء بعد التمارين أو المباريات. (al R., 2018) (D.Travis Thomas, 2016)

كما تؤكد تقارير FIFA أن سوء التغذية يُعد من العوامل المساهمة في تراجع الأداء البدني والذهني لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى انخفاض الطاقة، وتأخر الاستشفاء، وزيادة فرص التعرض للإصابات. (FIFA, 2022)

إن النظرة العلمية المعمقة، الساعية إلى الارتقاء بالمستوى العلمي الرياضي، تُقر بأن الشخصية الرياضية تُعد موضوعًا أساسيًا للدراسة والتطبيق في مجال النشاط البدني. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى تحديد القدرات والإمكانات البدنية والذهنية لهذه الشخصية من أجل تطويرها وتمكينها من تحقيق أفضل أداء حركي ممكن.

ويُعد النظام الغذائي المتوازن من أبرز العوامل التي تسهم في تحسين الأداء البدني، إذ إن التغذية السليمة تمنح الرياضي القدرة على التنظيم والاستمرارية في العطاء. فالوجبة المثالية لا بد أن تحتوي على الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، والأملاح المعدنية، لتلبية احتياجات الجسم وتعزيز قدرته على التحمل والأداء.

الدراسات السابقة و المشابهة :

○ الدراسة 1:

العنوان : الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة و المحترفين (مصر، 2022)

الباحثون : احمد امين الشافعي و اخرون، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.

نوع الدراسة : دراسة وصفية تحليلية – مقارنة بين مجموعتين.

العينة : 70 لاعبا (35 هواة و 35 محترف) من اندية الدوري المصري.

هدف الدراسة : قياس الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين مقارنة باللاعبين الهواة، و تحديد الفروقات في المفاهيم و الممارسات الغذائية بين الفئتين،

أدوات الدراسة : استبيان مقنن لقياس الوعي الغذائي،

النتائج : وجدت فروق ذات دلالة احصائية لصالح المحترفين في جميع محاور الوعي الغذائي،

○ الدراسة 2:

العنوان: تحليل السلوك الغذائي و الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (الجزائر -ولاية المدية - 2017)

الباحثون: د. رضوان برجم

نوع الدراسة: دراسة وصفية تحليلية

العينة: 96 لاعبا ينتمون الى 4 اندية كرة قدم محلية من ولاية المدية (فئة أوسط)

هدف الدراسة: تحليل و تقييم السلوك الغذائي و الصحي لدي لاعبي كرة القدم في فئة الاواسط و البحث عن العوامل المؤثرة في اختياراتهم الغذائية مثل : الخلفية الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية.

أدوات الدراسة: استخدام استبيان مقنن تم تطويره لقياس 3 ابعاد. **النتائج:** اظهر اللاعبون ضعفا عاما في الثقافة الغذائية خاصة في توقيت الوجبات, و تقدير الاحتياجات البدنية, كما غياب التوعية داخل النوادي.

○ الدراسة 3:

العنوان: دور التغذية في تحسين أداء لاعبي كرة القدم (2019)
الباحثون: خالد علي

نوع الدراسة: دراسة تحليلية وصفية

العينة: شملت عددا من لاعبي كرة القدم في اندية محلية.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الى تحديد مدى تأثير التغذية السليمة على تحسين الأداء البدني و الفني للاعبي كرة القدم.

أدوات الدراسة : استبيان

النتائج: 60"من اللاعبين أفادوا انهم لا يتبعون نظاما غذائيا محددا, وجدت علاقة طردية بين التزام اللاعبين بخطط غذائية متوازنة و مستوى رضاهم عن أدائهم خلال المباريات. وانطلاقاً من هذه الخلفية العلمية، تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في القسم الوطني الأول، مع التركيز على دراسة ميدانية خاصة بفريق مولودية البيض.

وفي ضوء ما سبق، يمكن صياغة إشكالية هذه الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

الى اي مدى توجد معرفة تغذوية عند لاعبي كرة القدم في القسم الوطني الأول؟ (دراسة ميدانية على فريق مولودية البيض)

التساؤلات الفرعية :

1 هل نظام اللاعبين الغذائي متوازن من الناحية الكمية و الكيفية في مرحلة التدريب ؟

2 هل نظام اللاعبين الغذائي متوازن من الناحية الكيفية و الكمية في مرحلة المنافسة ؟

3 هل نظام اللاعبين الغذائي متوازن من الناحية الكيفية و الكمية في مرحلة الاسترجاع ؟

الفرضية العامة : المعرفة التغذوية للعب كرة القدم ضعيفة و محدودة .

الفرضيات الفرعية:

1 نظام اللاعبين الغذائي غير متوازن من الناحية الكمية و الكيفية في مرحلة التدريب.

2 نظام اللاعبين الغذائي غير متوازن من الناحية الكيفية و الكمية في مرحلة المنافسة.

3 نظام اللاعبين الغذائي غير متوازن من الناحية الكيفية و الكمية في مرحلة الاسترجاع.

2- الهدف العام من الدراسة:

○ قياس مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في القسم الوطني الأول.

التعرف على مصادر المعلومات الغذائية التي يعتمد عليها اللاعبون (الطاقم الطبي، الإنترنت، زملاء الفريق..)

- تحليل العلاقة بين مستوى الوعي الغذائي وبعض المتغيرات مثل السن، المركز في الميدان، سنوات الخبرة، والمستوى الدراسي.
- رصد العادات والممارسات الغذائية اليومية للاعبين، قبل وأثناء وبعد المباريات والتدريبات.
- اقتراح توصيات عملية لتحسين الثقافة الغذائية للاعبين بناءً على نتائج الدراسة .

أهمية الدراسة:

- تحقيق الأداء الأمثل: تلعب التغذية دورًا جوهريًا في تحسين الأداء البدني، الذهني، والمهاري للاعبين، وبالتالي فإن قياس الوعي الغذائي يساعد على تحديد مدى قدرة اللاعب على اتخاذ قرارات غذائية صحيحة تدعم أدائه.
- الوقاية من الإصابات والتعب: اللاعب الذي يتمتع بوعي غذائي مرتفع يكون أكثر قدرة على الوقاية من الإصابات، والتقليل من مظاهر التعب، وتسريع عملية الاستشفاء بعد الجهد البدني.
- مواكبة الاحتراف الرياضي: الاحتراف الرياضي يتطلب معرفة دقيقة بالعوامل المؤثرة في الأداء، ومن أبرزها التغذية، مما يجعل هذه الدراسة أداة علمية لدعم البرامج التأهيلية في الأندية.
- دعم الطاقم الفني والطبي: توفر نتائج الدراسة بيانات موثوقة يمكن الاستفادة منها في وضع خطط تدريبية وغذائية مناسبة لكل لاعب، بناءً على مستوى وعيه الغذائي.
- سد الفجوة المعرفية: تسهم الدراسة في الكشف عن أوجه النقص أو الخطأ في المفاهيم الغذائية لدى اللاعبين، ما يسمح بتصميم برامج توعوية وتثقيفية فعالة.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- المعرفة التغذوية: هي القدرة المعرفية و العلمية التي تمكن الفرد من فهم و تحليل المعلومات الغذائية, و استخدامها لاتخاذ قرارات غذائية سليمة تعزز الصحة و الأداء. و تعرف أيضا بانها فهم المعلومات الخاصة بالغذاء و التغذية الصحيحة, و القدرة على تطبيق المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة. (المرغني، 2022)
- كرة القدم: يعرفها الدكتور كريم محمد علي على انها الرياضة الأكثر شعبية و انتشارا في العالم بحيث ان ممارستها لا تقتصر على المستطيل الأخضر و انما تمارس في أي مكان (علي، 2024) و أشار زينل الى ان كرة القدم الحديثة لم تعد تعتمد على المهارات الفردية, بل أصبحت علما يبنى على تحليل الأداء و تخطيط الاستراتيجيات الدفاعية و الهجومية بدقة. (زينل، 2009)

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

المنهج المتبع: أسلوب للتفكير و العمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره و تحليلها و عرضها و بالتالي الوصول الى نتائج و حقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة.

الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة و التي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث. (المحمودي، 2019)

و في الدراسة الحالية قمنا باستخدام المنهج الوصفي الذي يعتبر وصف لظواهر او احداث معينة و جمع المعلومات و الحقائق عنها, بوصف دقيق للظروف الخاصة بها, و تقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع.

- **الدراسة الإستطلاعية:** تم اجراء دراسة استطلاعية على عينة خارج اطار العينة الأساسية، و ذلك بهدف تحديد المنهج الأنسب للدراسة و تحديد نوع العينة الملائمة. و في هذا السياق قمنا بدراسة عدة دراسات سابقة و زيارات ميدانية لجمع المعلومات الأولية مما ساعدنا على الالمام الجيد بجوانب الموضوع محل الدراسة.

و استنادا على ما تم جمعه من معلومات خلال هذه المرحلة، قمنا ببناء و تصميم أداة لجمع البيانات تمثلت في استبيان، و قد خضع هذا الأخير للاختبار على عينة كما حكم من طرف مختصين للتأكد من مدى ثباته و صلاحيته.

و بعد التأكد من صلاحية الأداة، قمنا بتوزيع الاستبيان و جمعه من افراد مجتمع الدراسة، نظرا للإمكانية دراسة كافة عناصر هذا المجتمع الاحصائي باعتباره مكونا من عدد محدود يمكن التعامل معه بحثيا.

- **العينة وطرق اختيارها:** هو المجموعة الكاملة و كبيرة من الافراد او العناصر او الأشياء التي يشملها موضوع الدراسة و التي يسعى الباحث الى دراسة خصائها او سلوكها او اراءها و تمثل التركيز الرئيسي للبحث العلمي. (العزام، 2023)

و تمثل مجتمع بحث الدراسة في لاعبي نوادي القسم الوطني الأول لكرة القدم.

و تعرف العينة على انها عدد من الافراد او الوحدات التي تعتبر الجزء من مجتمع الدراسة و التي تكون ممثلة له، كما توفير الوقت و الجهد التي تتطلبها دراسة المجتمع بأكمل. (Justin, 2025)

و تمثلت العينة في لاعبي كرة القدم لنادي مولودية البيض اكابر الناشطين في القسم الوطني الأول.

طريقة اختيار عينة البحث:

العينة القصدية: هي نوع من العينات الغير احتمالية، يختار فيها الباحث الافراد بشكل متعمد بناءا على معايير محددة تتوافق من اهداف البحث. (Etikan, 2016)

و عليه قد تم اختيار العينة التي تتمثل في لاعبي كرة القدم النادي مولودية البيض اكابر الناشطين في القسم الوطني الأول.

- مجالات الدراسة :

مجالات البحث:

المجال البشري:

تمثل في مجتمع الدراسة و المتمثل في لاعبي كرة القدم النادي مولودية البيض اكابر الناشطين في القسم الوطني الأول.

المجال الزماني:

يعني المجال الزمني في البحوث العلمية تحديد الفترة التي يجرى فيها الجانب الميداني للدراسة. و في هذه الدراسة, قام الباحث بتحديد الاطار الزمني الذي نفذت خلاله عملية جمع البيانات, حيث تم توزيع الاستبيانات على افراد العينة في الفترة الممتدة من 24 جوان 2025 الى 27 جوان 2025.

إجراءات البحث :

ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: المعرفة التغذوية

المتغير التابع: لاعبي كرة القدم

أدوات البحث:

اعتمدنا في هذا البحث على أداة الاستبيان كوسيلة رئيسية لجمع البيانات و تحليلها، و ذلك لما تتميز به من سهولة التطبيق، و فاعلية في الوصول الى المعلومات المطلوبة من عينة الدراسة. و تتعدد انواعه بحسب طبيعة الأسئلة التي يتضمنها، اذ يمكن ان يكون:

مفتوحا: تترك فيه المجال للمبحوث حرية الإجابة دون تحديد مسبق لها.

مغلقا: تحدد فيه الإجابات سابقا، و غالبا ما تكون على شكل "نعم" او "لا" او اختيارات متعددة يطلب من المشارك اختيار الإجابة التي يراها مناسب.

نصف مفتوح: يجمع بين النوعين السابقين، بحيث يحتوي على أسئلة مغلقة و اخري مفتوحة تتيح للمبحوث التعبير اكثر و إضافة توضيحات.

و في هذا البحث، تم الاعتماد على الاستبيان المغلق كأداة رئيسية، حيث تميز هذا النوع بقدرته على تسهيل عملية التصنيف و التحليل الكمي للإجابات.

- الأسس العلمية لأدوات البحث:

صدق الأداة: هو مدى قدرة الأداة على قياس ما وضعت لقياسه فعلا، أي ان الأداة تكون صادقة اذا كانت تعكس المفهوم الذي يراد قياسه بدقة، و لا تقيس مفهوما اخر. و كلما اقتربت نتائج الأداة من الحقيقة اقترب صدقها. (عزت، 2006)

الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري في هذه الدراسة مدى وضوح فقرات الأداة و ملائمتها الظاهرة لموضوع القياس في نظر المحكمين و المتخصصين. أي ان الاستبيان

يبدو للوهلة الأولى و كأنه يقيس فعلا المتغير المستهدف في الدراسة, و ذلك بناء على ذاتي من الخبراء دون اللجوء الى اختبارات إحصائية دقيقة.

الصدق النسبي:

و يقصد به في هذه الدراسة مدى ارتباط درجات الأداة المستخدمة بدرجات أداة أخرى حقيقية خالية من الاخطاء تقييس نفس المتغير او سمة مشابهة.

الصدق الذاتي: تقدير تقريبي للصدق مشتق من معامل الثبات.

و يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة, و بما ان معامل ثبات الدراسة المقاس يساوي 0,81 فان معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

معامل الثبات: هو النسبة التي تعبر عن مدى دقة الأداة في قياس ما يفترض ان تقيسه دون تأثر بالعوامل العارضة او الصدفة. (كمال الدين، 2011)

الأدوات الإحصائية المستعملة:

- بعد استرجاع جل الاستثمارات الخاصة بالدراسة و المقدرة ب 20 استمارة, و التي تحتوي على محورين , يتكون المحور الأول من 06 أسئلة و المحور الثاني 05 أسئلة.
- قمنا بحساب عدد تكرارات الأجوبة لكل سؤال, بعدها تم حساب النسب المئوية(القاعدة الثلاثية)
- و كاي تربيع للاستقلالية من خلال برنامج spss.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

1- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى:

الجدول 1: جدول يوضح تكرارات افراد العينة مع نسبة كل سؤال من المحور الأول الذي يبين المعرفة التغذوية للاعب كرة القدم.

السؤال	التعيين		ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	د الحرية	الدالة
	نعم	لا				
01	التكرار	00	20	3,84	0,05	دالة
	النسبة	00	100			

الجدول 01 المصدر: الطالبة الباحثة (2025)

السؤال	التعيين		ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	د الحرية	الدالة
	نعم	لا				
02	التكرار	04	16	3,84	0,05	دالة
	النسبة	20	80			
السؤال	التعيين		ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	د الحرية	الدالة
	نعم	لا				
03	التكرار	04	16	3,84	0,05	دالة
	النسبة	20	80			

الجدول 02 المصدر: الطالبة الباحثة (2025)

السؤال	التعيين	ك2	ك2	د	الدالة
--------	---------	----	----	---	--------

	ممتازة	جيدة	متوسطة	ضعيفة	المحسوبة	الجدولية	الحرية	
04	التكرار	00	01	04	15	16,31	5,99	0,05
	النسبة	00	05	20	75			دالة

الجدول 03 الطالبة الباحثة 2025

السؤال	التعيين				ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	د الحرية	الدالة
	3 حصص	حصة 1	نادرا	لا استهلكها				
05	التكرار	00	04	16	00	34,4	7,81	0,05
	النسبة	00	20	80	00			دالة

الجدول 04 المصدر: الطالبة الباحثة (2025)

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ في السؤال الأول ان نسبة من اجابوا ب لا كانت 100/ و منه نستنتج بان النادي الرياضي مولودية البيض لا يحتوي على مختص في التغذية في طاقم الفريق.

كما لاحظنا من خلال السؤال الثاني و الثالث من خلال الجدول 02 ان نسبة من اجابوا ب "لا" فاقت 70/ و هذا يعني ان اغلب لاعبي كرة القدم لا يتبعون خطة غذائية خاصة خلال الموسم, كما انهم لا يستشيرون مختصين في ما يخص التغذية الرياضية.

اما في ما يخص السؤال الرابع و الخامس من الجدول الثالث و الرابع فقد فاقت نسبة من اجابوا بنادرا و ضعيف 70/ و هذا ان دل على شيء فانه يدل على ان العرفة التغذوية للاعب كرة القدم ضعيفة و جد محدودة.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

عرض و تحليل نتائج الفرضيات الثانية: و تتص الفرضية الثانية على ان النظام الغذائي للاعب كرة القدم غير متوازن من الناحية الكمية و الكيفية في كل من المراحل (التدريب- المنافسة - الاسترجاع).

السؤال	التعيين		ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	د الحرية	الدالة
	لا	نعم				
01	التكرار	03	17	9,8	0,05	دالة
	النسبة	15	85			
02	التكرار	05	15	5,0	0,05	دالة
	النسبة	25	75			
03	التكرار	03	17	9,8	0,05	دالة
	النسبة	15	85			
04	التكرار	6	14	3,2	0,05	غير

دالة				70	30	النسبة	
دالة	0,05	3,84	9,8	17	3	التكرار	05
				85	15	النسبة	

الجدول رقم 05 المصدر: الطالبة الباحثة (2025)

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ان نسبة الإجابة ب"لا" فاقت 70/ من عدد اللاعبين في جل أسئلة المحور, تمثل السؤالين الأول و الثاني في معرفة النسبة الكمية و الكيفية للبروتينات و الدهون و الكربوهيدرات التي يستهلكها الرياضيين في مرحلة التدريب اليومية, اما بالنسبة للسؤالين الثالث و الرابع كانا يمثلان الفرضية الثانية التي تنص على ان نظام اللاعبين الغذائي غير متوازن من الناحية الكمية و الكيفية في مرحلة المنافسة. اما السؤال الأخير استندت عليه الفرضية الأخيرة التي تنص ان نظام اللاعبين غير متوازن من الناحية الكمية و الكيفية في مرحلة الاسترجاع, مما نستنتج من جل الإجابات ان اغلب اللاعبين لا تتغير حميتهم الغذائية من الناحية الكمية و الكيفية بين مرحلة التدريب و المنافسة و الاسترجاع.

و هذا يدل على تحقق الفرضيات الفرعية للدراسة.

مناقشة النتائج:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي للدراسة, اظهرت نتائج الاستبيان ان مستوى المعرفة التغذوية للعبى كرة القدم كان ضمن المستوى الضعيف الى المتوسط.

تشير هذه النتائج ان هنالك حاجة ملحة لتعزيز المعرفة التغذوية لدى شريحة كبيرة من لاعبي كرة القدم، خصوصاً ان التغذية السليمة تلعب دوراً أساسياً في الاساء البدني و الاستشفاء العضلي.

و بذلك تتحقق فرضية الدراسة الأساسية المتمثلة في المعرفة التغذوية للاعب كرة القدم ضعيفة و محدودة.

- الخاتمة:

تمثل المعرفة التغذوية للاعب كرة القدم المحترفين جزءاً لا يتجزأ من مسيرتهم الاحترافية. إن اختيار المواد الغذائية المناسبة والالتزام بنمط حياة صحي أساسي للحفاظ على مستويات الأداء خلال المواسم الرياضية. يجب على اللاعبين التعاون مع خبراء التغذية لوضع أنظمة غذائية تتناسب مع احتياجاتهم الفردية ومتطلبات التدريب. في الوقت نفسه، فإن الوعي بأهمية التغذية الصحية يجب أن يستمر حتى خارج الملعب، حيث تلعب التغذية دوراً رئيسياً في طول العمر الرياضي.

يبقى الالتزام بنظام غذائي متوازن وجعل الثقافة الغذائية جزءاً من الروتين اليومي هو ما يضمن نجاح اللاعبين في تحقيق أهدافهم الرياضية والتقدم في مسيرتهم الاحترافية.

الاقتراحات و التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالمعرفة التغذوية للاعبين والمدربين بمختلف مستوياتهم من خلال توفير المصادر العلمية اللازمة لتطوير معلوماتهم وخاصة في المراحل السنية المبكرة.

2. استثمار الأندية في برامج خاصة بالتربية الغذائية لمساعدة اللاعبين على فهم أهمية التغذية السليمة في مسيرتهم الرياضية.
3. استحداث اخصائي تغذية يرافق الاندية الرياضية من اجل ان يكون هناك برنامج غذائي مبني على اسس علمية يتوافق مع متطلبات ومستوى التدريب الرياضي ونوع الرياضة الممارسة وحث اللاعبين على تناول الاغذية المناسبة لهم و الاكثار من شرب السوائل.
4. ضرورة اجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفئات سنية مختلفة والعاب رياضية اخرى ومقارنة النتائج الواردة مع نتائج هذه الدراسة.
5. العمل على استخدام الاعلام وسائل التواصل وغيرها لأجل تطوير المعرفة التغذوية لعموم المجتمع لما لهذا الموضوع من اهميه في حياة الناس وتغير عاداتهم الغذائية نحو الأفضل.

المصادر والمراجع :

- al, J. S. (2023). dietary habits of elite soccer players: variations according to competitive level, playing position and sex. *PubMed*.
- al, R. J. (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete.
- D.Travis Thomas, k. a. (2016). position of the Academy of Nutrition and Dietetics, DIETITIANS of CANADA, and the American college of sports medicine: nutrition and Athletic Performance . *the academy of nutrition and dietetics* .
- FIFA. (2022). nutrition for football: A practical guide to eating and drinking for health and performance. *FIFA Medical Network*. Retrieved from موضوع .
- J. R. (2025). Sampling Methods in Research Methodology.
- Etikan, M. S. (2016). comparison of convenience sampling and purposive sampling .

المصادر العربية

- المرغني, د. ع. (2022). مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض اللاعبين الجماعية . عالم الرياضة و العلوم التربوية . 147 ,
- علي, د. م. (2024). سيكولوجيا كرة القدم .
- زينل, ع. (2009). المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم .
- المحمودي, د. س. (2019). مناهج البحث العلمي . الجمهورية اليمنية - صنعاء-: دار الكتب.
- العزام, ا. (2023). اغسطس 01 .
- عزت, ع. ا. (2006). اساس البحث العلمي في التربية و علم النفس . دار الوفاء للدنيا للطباعة و النشر .
- كمال الدين, ك. م. (2011). البحث العلمي: اسسه و مناهجه و اجراءاته . عمان: دار المسيرة.