

## دراسة تحليلية لواقع التغذية الصحية عند الرياضيين

*An analytical study of the reality of healthy nutrition for athletes*— عبد المالك بوفريدة<sup>1</sup>، شرابشة رفيقة<sup>2</sup><sup>1</sup> a.boufrida@univ-soukahras.dz ، جامعة سوق أهراس ، الجزائر<sup>2</sup> r.cherabcha@univ-soukahras.dz ، جامعة سوق أهراس ، الجزائر

|                         |                          |                           |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| تاريخ النشر: 2022/06/30 | تاريخ القبول: 2022/06/23 | تاريخ الارسال: 2022/06/14 |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|

## ملخص الدراسة :

في وقتنا الحاضر أضحى وعي الفرد بالتغذية الصحية أحد دلائل وعيه وثقافته العالية، و هذا نظرا لما للتغذية من تأثير على صحة الفرد و نشاطه بحيث تلعب الرياضة و التغذية الصحية دورا أساسيا في حياة الإنسان و يجب أن يراعى في ذلك أسس التغذية الصحية، و أن يكفي الغذاء سد جميع احتياجات الجسم فالغذاء يعتبر عنصرا أساسيا للطاقة، و هناك قواعد عامة يجب أن تراعى بالنسبة لتغذية الرياضيين، بحيث لا تكون التغذية سببا في تعطيل الأداء العضلي لأن أي خطأ في تغذية الرياضي يؤدي إلى فقدان الطاقة و القابلية العضلية، و من البديهي أن هذه الأهمية تزداد لدى الممارسين للرياضة الذين يولون للتغذية الصحية أهمية بالغة، كونها تزودهم بالطاقة اللازمة لنشاطهم الرياضي كما تضمن أداء و إنجازا أفضل، و لأجل هذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة وصف ماهية التغذية الصحية للرياضيين في النوادي الرياضية، و أثرها على مجهودهم البدني في المنافسات الرياضية العالية.

الكلمات المفتاحية : التغذية الصحية، الرياضة، الرياضيين

### **Abstract:**

In our modern time, the individual's awareness of healthy nutrition has become one of the indications of his awareness and high culture, This is due to the impact of nutrition on the health and activity of the individual, so that sports and healthy nutrition play an essential role in a person's life, and the foundations of healthy nutrition must be taken into consideration in this. And that the food is sufficient to meet all the needs of the body, food is an essential element of energy There are general rules that must be observed regarding athletes' nutrition So that nutrition is not a reason to disrupt muscle performance, because any error in the athlete's nutrition leads to a loss of energy and muscle capacity And it is evident that this importance increases among sports practitioners who attach great importance to healthy It provides them with the necessary energy for their sporting activity and also guarantees better performance and achievement nutrition And for this, this study came to try to describe what is a healthy diet for athletes in sports clubs And its effect on their physical effort in high sporting competitions.

**Key Words :** Healthy nutrition. Sports. Athletes

### **1-مقدمة و اشكالية:**

تعتبر التغذية الرياضية جزء بالغ الأهمية في حياة الرياضيين و هي 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 للرياضيين و خاصة أثناء التدريب، فهي تؤثر إيجابا على أدائهم لمختلف التمارين الرياضية إذ أن التغذية الجيدة والتزود بكل الأغذية الضرورية التي يحتاجها الرياض ي في فترات التدريب، من شأنه جعل الخلايا الجسمية أن تستمر في المحافظة على سلامة وظيفتها

الفيزيولوجية يتطلب تحديدا دائما في المصادر الطاقوية و التي يتحصل عليها من خلال عملية التغذية (هوارى، 2020، صفحة 158)، لا يختلف الرياضيون في الظروف العادية كثيرا عن غير الممارسين من حيث حاجاتهم إلى التغذية السليمة إلا أن حجم التمرين و شدته هما اللذان يحددان الاحتياجات الأيضية، و أيضا الأنشطة التنافسية تزيد حاجة الإنسان للغذاء و لعل أهم الأسباب التي تكمن وراء تطور الرياضة في الدول الغربية و ارتفاع مستوى لياقة لاعبيها هو الاستخدام العقلاني و المدروس علميا للمركبات الغذائية (مرتات، 2013، صفحة 110).

و جاء هذا الموضوع لتسليط الضوء على التغذية الصحية للرياضيين و احتياجاتهم الفعلية منها، و هذا ما يجعلنا نطرح التساؤل العام للدراسة كما يلي:

" ما هو واقع التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية " ؟

## 2- الخلفية النظرية:

### 2-1- تحديد مصطلحات البحث:

2-1-1- التغذية: هو العلم الذي يبحث في الطعام و العناصر الغذائية و المواد الأخرى الداخلة في تركيبه، فعلهم و تفاعلهم و توازنهم و علاقة ذلك بالصحة و المرض، كذلك العمليات التي تتم أثناء تناول الكائن الحي لطعامه و هضمه و امتصاصه و نقله و الاستفادة منه ثم إخراجها. (ناصر، 2005، صفحة 18).

2-1-2- التغذية الصحية: هي التي تمد الجسم بسرعات حرارية كافية، و العناصر الغذائية اللازمة لوظائف الأعضاء وصحة الجسم. (الهادي، 2020، صفحة 138).

### 2-1-3- التغذية الصحية:

على الرغم من بساطة مفهوم التغذية الصحية إلى أن هناك إشكال كبيرا في معرفة ماهيته، فكلمة الغذاء تعني مجموع الأطعمة التي تناسبنا، و لكن ارتباطها بكلمة "الصحي" يعني التمييز بين

الأغذية التي نتناولها، و هو الشيء الذي يخضع لمتغيرات عديدة (الجنس، البيئة، الجهد البدني، الحساسية من أغذية معينة، السن...الخ)، و لذلك فإن معرفة الغذاء الصحي المناسب لكل شخص شيء ليس سهل المنال لأن تصنيف الطعام ما بين جيد وسيء هو مفهوم خاطئ، و من هنا لابد أن ننظر إلى النظام الغذائي كوحدة متكاملة، و بالتالي فالنظام الغذائي غير المتوازن و غير الصحي هو ذلك الذي يحتوي على كميات كبيرة من الأطعمة الأقل فائدة من غيرها و لهذا من الخطأ أن يبنى الإنسان

نظامه الغذائي بتجنب بعض أنواع الأطعمة مالم يكن ذلك لدواعي صحية. (معلم، 2013، صفحة 73)

#### 2-1-4- التغذية الصحية و النشاط الرياضي :

تكتسي التغذية الصحية أهمية كبرى حين ممارسة النشاط البدني و من جهة أخرى الرياضة هي من العوامل التي تؤثر على الشهية لتناول الطعام فكلما زاد النشاط و الحركة زاد استهلاك و حرق الجلوكوز بالدم، و قل مستواه بالدم، فتزيد الشهية لتناول الطعام و فيما عدا ذلك فالرياضيون لا يختلفون في الظروف العادية كثيرا عن غير الممارسين من حيث حاجاتهم إلى التغذية السليمة، إلا أن حجم التمرين و شدته هما اللذان يحددان الاحتياجات الأيضية"، و أيضا الأنشطة التنافسية تزيد حاجة الإنسان للغذاء. (منصور، 2004، صفحة 45).



### 3- علاقة التغذية الصحية بالأداء الرياضي:

إن خفاق الرياضي و عدم قدرته على تحقيق الأداء الأفضل قد يكون له علاقة بعدم توفير الطاقة المناسبة للمجهود الرياضي في حد ذاته، و لهذا فإن الإنجاز الرياضي و التغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض، فالأ تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، و لا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب، و كثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق كذلك الغذاء يؤمن للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية و هي الفيتامينات و الدهون و الكربوهيدرات و المعادن و الفيتامينات، و تختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعا لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي. (مصيقر، 1989، صفحة 5).



### 4- تأثير الغذاء على الأداء الرياضي:

ينبغي أن نعلم أن طريقة الإعداد و التدريب و اكتساب المهارات وإتقان النواحي الفنية و الخطئية و المنافسات المتكررة هي من العوامل الأساسية التي ترسم الطريق نحو البطولة قبل كل شيء، و قد تؤثر بعض أنواع الأطعمة في قدرة الأداء العضلي و ذلك عن طريق أ- تحديد مصادر الطاقة.

- ب- تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم.
- ج- التغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي.
- د- إنقاص الدهون الزائدة في الجسم مما يزيد من قدرة الجسم على الحركة، و العناصر الغذائية التي تحدد مصادر الطاقة في الجسم هي المواد الكربوهيدراتية، و المواد الدهنية و المواد البروتينية بدرجة أقل. (سلامة، 2007، صفحة 104)

##### 5- النظام الغذائي الصحي للرياضيين:

يجب أن يتناول الرياضيون في نظامهم الصحي كل العناصر الغذائية الضرورية لبناء العضلات و الخلايا و الأنسجة و إمداد الجسم بمصادر الطاقة بنسب مدروسة و محسوبة حيث لا يتم تخزين الفائض على شكل دهون متراكمة في الجسم كما يجب ألا يهمل الرياضيون الألياف و الفيتامينات و المعادن في التغذية الصحية للرياضيين فهي عناصر ضرورية للجسم بشكل عام و يحتاجها الرياضيون بشكل أكثر تركيزاً نتيجة للمجهود العضلي الذي يقومون به و احتياج الجسم لتعويض التالف والناقص و البناء للحصول على النتيجة التي يسعى لها الرياضي.

إن مفهوم ائزان النظام الغذائي يختلف من رياضي لآخر بحسب احتياج جسمه لكميات العناصر الغذائية و طبيعة جسمه و أهدافه من ممارسة الرياضة، فبعض الأشخاص بطبيعة أجسامهم يحرقون أكثر مما يخزنونه و البعض الآخر على عكس هؤلاء فإنه يخزن حتى لو كانت الكمية قليلة أكثر من حرقه و الاستفادة منه و هنا يجب مراقبة النظام الغذائي و استشارة أخصائي و العمل على تغيير النظام الغذائي باستمرار. (محمد، 2020).



## 6- احتياجات الرياضيين من الأغذية:

### 6-1- الاحتياجات من الأملاح:

يرى (آرنهيم 1983 Arnheim) أن تعويض الماء المفقود بسبب العرق الغزير عند الرياضيين، أهم بكثير من تعويض الأملاح المفقودة لنفس السبب، و ذلك على الرغم من أن نقص الأملاح قد يتسبب في حدوث التقلصات العضلية و عدم تحمل الحرارة.

### 6-2- الإضافات الغذائية:

تتكون الإمدادات الغذائية على شكل مواد غذائية سائلة مختلفة مع الفيتامينات و البروتينات و الأملاح و الحديد.

### 6-3- المواد الغذائية السائلة:

تم إنتاج العديد من الإمدادات الغذائية السائلة و التي تم و قد حققت بعض النجاح و هي تمد بالسرعات الحرارية من (225) إلى (400) كالوري لكل مشروب متوسط و بتكلفة تقرب من نصف التكلفة لوجبة ما قبل المباراة.

### 6-4- الفيتامينات:

حيث إن الجسم له قدرة محدودة للاحتفاظ بالفيتامينات، و حيث أن النشاط البدني يتطلب تحملا و جهدا زائدين، لذلك تظهر الحاجة إلى الاحتفاظ بالفيتامينات بمخازن الجسم المحدودة، و

التي يمكن استهلاكها خلال فترة المجهود البدني المكثف، و بذلك لا تظهر أي أمراض ناتجة عن نقص الغذاء.

#### 6-5- البروتين:

إن زيادة تناول البروتين أكثر من اللازم بالنسبة للرياضيين، يزيد نسبتها بالعضلات و يعمل على نموها و لا يمكن زيادة البروتين بالعضلات بزيادة تناولها، و إنما التمرينات الخاصة هي المسؤولة عن زيادة كتلة العضلات.

#### 6-6- الحديد:

يمكن لنقص الحديد و الذي هو أكثر شيوعا مما يعتقد أن يؤثر على الأداء العضلي، و في الفترات الأولى من برامج التدريب الشاقة حيث يحدث هبوط مؤقت باللبلازما و الهيموجلوبين و هو ما يسمى بأنيميا الرياضة و هي ناتجة عن تكسير الكرات الحمراء بالدم و يجب عند وجود نقص الحديد أن تزيد كمية الإمدادات به تحت الإشراف الطبي. (حسن، 2007، صفحة 213.212).



## 7- تغذية الرياضيين في الرياضات الجماعية:

### 1-7- التغذية قبل المباراة:

- على اللاعب الأكل 3 - 4 ساعات قبل المباراة على أن تحتوي الوجبة على (60-70%) من الكربوهيدرات، كما يجب أن يكون الطعام من المعتاد السريع الهضم.
- على اللاعب تفادي الطعام مرتفع الدهون و المقلي، و الذي لبس من السهل هضمه و ربما يسبب عدم الارتياح و مضايقة في البطن
- على اللاعب استخدام الوجبات السائلة عندما يكون وقت السفر للمباراة قصيرا.
- على اللاعب شرب (470-950 ملل) تقريبا من المشروبات الرياضية قبل المباراة بساعتين مع شرب كمية إضافية في حدود (240 - 470 ملل) في حدود (15-20) دقيقة قبل المباراة لملء مخزون السوائل.
- على اللاعب تفادي الكافيين مدة (72) ساعة قبل المباراة حيث يؤدي إلى نقص السوائل في الجسم.

### 2-7- التغذية أثناء المباراة:

- على اللاعب استهلاك مشروب رياضي بديل (للماء) يحتوي على الكربوهيدرات و أملاح في كل توقف أثناء اللعب و على الرغم من أن الماء يفي بالسوائل المطلوبة إلا أنه يعمل على تقليل المستهلك الكلي من السوائل و لا يوفر الكربوهيدرات.
- علينا تذكير اللاعبين عندما تسنح الفرصة أثناء المباراة بشرب السوائل حتى عند عدم الشعور بالعطش و وضع قارورات المشروب الرياضي الباردة على جانب الملعب .

- على اللاعب شرب ما يكفيه من السوائل بين الشوطين لتعويض الوزن المفقود أثناء الشوط الأول، و أفضل طريقة لتعويض السوائل في هذه الفترة هي شرب السوائل و اجتناب الطعام الصلب.

### 7-3- التغذية بعد المباراة:

- لابد من اجتهاد اللاعب أثناء فترة الاستشفاء، من المنافسة لتعويض مخزون الجسم من الكربوهيدرات (الجليكوجين) و الماء و الأملاح المعدنية، و خصوصا الصوديوم.

- في الفترة (2-3) ساعات الأولى بعد المباراة على اللاعب أن يشرب على الأقل حوالي (700) ملل من السوائل لكل رطل فقده من وزن الجسم، كما أن اللاعب بحاجة إلى كلوريد الصوديوم (ملح الطعام ) في مشروب رياضي أو مع الطعام الاعتيادي، و ذلك لتقليل إنتاج البول و تحسين الرغبة و التأكيد على تعويض سوائل الجسم.

- على اللاعب استهلاك (1) غ من الكربوهيدرات ( يفضل سكر أو نشويات سريعة الهضم) لكل رطل من وزن الجسم مباشرة بعد المباراة.

- على اللاعب بعد 24 ساعة التي تلي المباراة إتباع التغذية الخاصة بالتدريب و استهلاك (8-10) غ كربوهيدرات لكل (1) كلف من وزن الجسم مع شرب (10-12) كوبا من السوائل. (قصاص، 2009، صفحة 365.364).

### 9- خلاصة:

إن أهمية الغذاء في زيادة القوة البدنية تمت معرفتها منذ من بعيد، و كان تناول بعض الأطعمة يساعد على تحقيق هذه الفكرة، و لقد كان الهدف من هذا الموضوع هو تسليط الضوء على عنصر هام في العملية التدريبية و للنشاط الرياضي بوجه عام ألا و هي التغذية السليمة و المتوازنة و الصحية .

و في الأخير نتمنى أن يكون هذا الموضوع بداية جادة لمواضيع أخرى تجرى ميدانيا سواء عن طريق الاستقصاء أو الاستبيان، أو حتى مخبريا لتتعرف أكثر و عن قرب عن الأغذية الصحية و السليمة للرياضيين.

## 10- الاقتراحات و الفروض المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام أكثر بتوفير برنامج غذائي متكامل و مناسب يتماشى مع البرنامج التدريبي المسطر في النوادي الرياضية.
- ضرورة توعية المدربين بأهمية مراعاة العلاقة بين البرنامج التدريبي و البرنامج الغذائي المتكامل لفعالية و نجاعة العملية التدريبية المسطرة .
- الاهتمام بالثقافة الغذائية للرياضيين من مرحلة الناشئين إلى مرحلة المنافسة الرياضية.
- التركيز على تكوين مختصين في علم التغذية و التوجيه الصحي المصاحب للنوادي الرياضية.

## 11- قائمة المراجع:

1. بهاء الدين سلامة. (2007). الصحة و التربية الصحية . القاهرة: دار الفكر العربي.
2. بوشهير هوارى. (2020). أثر التغذية المتوازنة في تطوير القدرة العضلية لدى رياضي كمال الأجسام. مجلة الإبداع الرياضي. جامعة المسيلة، 158.
3. حسن فكري منصور. (2004). كيف تنقص وزنك في 30 يوم ،. الاسكندرية: دار الصفا و المروة للنشر و التوزيع.
4. زكي محمد محمد حسن. (2007). المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة و الرياضة. ط1. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
5. زينب معلم. (2013). الغذاء و التغذية. الرياض. السعودية: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم.
6. عبد الرحمن مصيقر. (1989). تغذية الرياضي. ط1. البحرين: المؤسسة العربية للطباعة و النشر.

7. عيد محمد. (18, 07, 2020). الصحة العامة. تاريخ الاسترداد 28, 05, 2021، من حلوها السعادة قرار: <https://www.hellooha.com/articles/2684> -التغذية-الصحية-للرياضيين-ومصادر-العناصر-الغذائية-للرياضيين
8. عيس بن ناصر. (2005). مشكلة الغذاء في الجزائر، قسنطينة: أطروحة دكتوراه في العلوم الاقتصادية، جامعة منتوري قسنطينة.
9. عيسى الهادي. (2020). مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية. مجلة المنظومة الرياضية، 138.
10. محمد مرات. (2013). التغذية عند الرياضيين بين الاحتياجات الفعلية و المعتقدات الخاطئة. مجلة أبحاث نفسية و تربوية العدد 6 جامعة قسنطينة، 110.
11. وليد قصاص. (2009). الطب الرياضي الوقاية و العلاج و التأهيل. بيروت، لبنان: الدار النموذجية للطباعة و النشر.