

السوائل والاستفادة منها في التدريبات والمباريات

Fluids and Their Benefits in Training and Matches

- عوض يس احمد محمود¹، سعدية علي صالح خسران²، معمر آدم بشير³¹ awadyasien@gmail.com ، السودان² Sadiakhasran@gmail.com ، جامعة الدلنج، السودان.³ m.gmail@09129 Muamarsh ، السودان.

تاريخ النشر: 2025/11/22	تاريخ القبول: 2025/10/25	تاريخ الارسال: 2025/10/13
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

هدف البحث إلى التعرف على أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني تم استخدام المنهج الوصفي وتضمن مجتمع وعينة (16) مدرب، وتم استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات كما تم استخدام النسبة المئوية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في معالجة البيانات ، خلص البحث للعديد من النتائج أهمها ما يلي: أن (60,33%) من المدربين يستخدمون أسلوباً علمياً في التروية قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني وأن (56,33%) من المدربين يهتمون بتناول اللاعبين السوائل الغنية بالمعادن وأن (43,67%) من المدربين يحرصون علي وزن اللاعبين قبل التدريب والمباراة وبعدها مباشرة يوصي الباحثون بما يلي: أن يولي المدربون اهتمام أكثر لأساليب التروية قبل التدريب والمنافسة وفق توصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي وأن يحرص المدربون علي تناول اللاعبين للسوائل الغنية بالمعادن وأن يحرص المدربون علي وزن اللاعبين قبل التدريب والمباراة وبعدها مباشرة

الكلمات المفتاحية: أساليب التروية ، السوائل الغنية بالمعادن ، نقص التروية

Abstract:

The study aimed at identifying the educational methods used before training and matching the Premier League clubs Sudanese descriptive curriculum was used and included a society and sample (16) coach, and the questionnaire was used as a performance of collection Data has been used as a percentage, average arithmetic and standard deviation in data processing, concluded Search for many results The most important: That (60.33%) of trainers follow educational methods before training The Sudanese Premier League Premier League and 56.33% of trainers are interested in dealing with fluid players Rich in minerals and that (43,67%) from trainers are keen to weight players before training, match and then directly The researchers recommend: That trainers give more attention to training methods before training and competition according to recommendations The recommendations of the American Society for Sports Medicine and instruct the trainers to eat players for rich liquids Metals and to ensure trainers on the weight of players before training, match and then directly

1-مقدمة واشكالية:

يؤدي لاعبي كرة القدم التدريبات المستمرة والمنتظمة وكذلك المباريات لعدة ساعات ما بين (12-18) ساعة أو أكثر في الأسبوع وهذا المجهود البدني الكبير يؤدي إلى إن اللاعب يفقد كمية كبيرة من الماء عن طريق العرق الأمر الذي يؤدي إلى إضرار كثيرة من أهمها سرعة التعب وتعرض اللاعب إلى الإرهاق والإجهاد وفقدان اللاعب لكفاءته البدنية وقد أثبتت الدراسات العلمية التي أجريت علي لاعبي كرة القدم بأن اللاعب يفقد خلال التدريب أو المباراة في الجو الحار ما بين (3 - 5) لتر من الماء خلال فترة ساعتين من الأداء لذلك يجب إن ينتبه المدربين إلى هذه الحقيقة العلمية المهمة حيث إن لاعب كرة القدم يفقد كمية كبيرة من الماء يجب التأكد التام علي تعويضها من خلال اخذ كمية كافية من الماء والسوائل، وأوصت جمعية التغذية العلاجية الأمريكية بضرورة تناول الرياضيين الماء قبل وإثناء وبعد التدريب والمباريات، كما أوصت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بضرورة أن يشرب الرياضي الماء قبل التدريب والمنافسة بأربع ساعات

وإثناء الممارسة الرياضية كل (15 - 20) دقيقة وكذلك أوصت بان يتناول الرياضي 4 أكواب من الماء في الساعة الواحدة (1 كوب = 150 مل) بعد الانتهاء من التدريب والمباراة. حيث تتطلب طبيعة الأداء في كرة القدم درجة عالية من الكفاءة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة والتي تلقي بظلالها علي أداء المهارات الأساسية وتوظيف تلك المهارات خططياً (أبو العلاء، إبراهيم شعلان، 1994م، ص، 24). وقد أشار محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح (2000م) إلي أن الماء يعتبر من أحدي مكونات الجسم الهامة التي تدخل في تركيب جميع أنسجته ويعتبر محلولاً لكثير من المواد الكيميائية في الجسم ويشترك بنشاط في عمليات التمثيل الغذائي وقد أوصيا بأن يتناوله اللاعب قبل وأثناء أداء الحمل البدني خاصة في الأنشطة الرياضية التي تزيد عن 30 دقيقة في الجو الحار حيث دلت الدراسات أن تناول الماء قبل الأداء الرياضي يؤدي إلي الشعور بالارتياح أفضل أثناء الأداء حيث يقل معدل القلب ودرجة حرارة الجسم كما يساعد علي تحسين مستوى الأداء (محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح، 2000م، ص، 335، 336) ويرى الباحثون أن تناول الماء قبل و خلال التدريب والمنافسة من الأمور الهامة التي تساعد علي تحسين الأداء الرياضي ، وقد يؤدي عدم تناول الماء أثناء الرياضة إلي الإصابة بالتقلصات العضلية والإجهاد الحراري أو ضربات الحرارة والتي قد تؤدي إلي الوفاة. لذلك فان المسؤولية الكبيرة تقع علي المدرب حيث يجب عليه متابعة وزن اللاعب والاطمئنان علي صحته لتفادي نقص وزن الجسم الذي يعني أن اللاعب فقد كمية كبيرة من ماء الجسم مع عدم تعويض ما فقدته من ماء أثناء المجهود البدني مما قد يؤدي إلي إضرار صحية كبيرة إضافة إلي نقص كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية وهذا يؤدي بالتالي إلي التأثير السلبي علي مستواه المهاري والخططي وبالتالي علي مستوي أدائه في اللعب بصورة عامه، ومن المعروف عن جمهورية السودان إن الفترة من شهر مارس إلي يوليو تتميز بارتفاع درجة الحرارة حيث تتراوح ما بين 37 - 52 درجة وتبدأ درجات الحرارة في الانخفاض عند بدء موسم الأمطار في يوليو وتستمر حتى أكتوبر ويكون الطقس معتدلاً خلال الفترة من نوفمبر إلي فبراير وتقام منافسة الدوري الممتاز لهذا الموسم بالتجميع في الخرطوم في الفترة من أكتوبر إلي مارس للدورة الأولى وهذه الفترة تتسم بالاعتدال في

الطقس أما الدورة الثانية والتي تبدأ من مايو إلى يوليو تعتبر فترة ترتفع فيها درجات الحرارة لدرجة كبيرة مما يتطلب ضرورة إتباع نظام صحي غذائي ومتابعة دقيقة من أجل سلامة اللاعبين والأجهزة الفنية ، من هنا تظهر أهمية التروية وهي استسقاء الماء والتزود به بناء علي نتائج الدراسات العلمية ، لذلك يحاول الباحثون في هذه الدراسة تسليط الضوء علي أساليب التروية المتبعة في تدريبات ومباريات الدوري الممتاز السوداني لكرة القدم لتعزيز الجانب الايجابي لها وتقويم الجانب السلبي وفق المنظور العلمي .

مشكلة البحث:

تعتبر التروية من الأشياء الضرورية لحياة الإنسان بصفة عامة وتزداد أهميتها أثناء أداء الرياضة لا سيما رياضات التحمل والتي تمتد لأوقات طويلة هنالك نصائح كثيرة من قبل خبراء التغذية الرياضية عن ضرورة الابقاء على درجة مناسبة من التروية لتفادي المشاكل الصحية الناجمة عن نقص التروية، ومن خلال خبرة الباحثون كمدرين للعديد من فرق كرة القدم بدرجاتها المختلفة التمسوا الكثير من الملاحظات حول اساليب التروية المتبعة في تدريبات ومباريات كرة القدم وفق منظور علمي من خلال التعرف علي أهمية الماء ودوره والكمية الكافية لاجداث التروية المناسبة قبل التعرض للاحمال البدنية في التدريب والمباراة ، فقد لاحظ الباحثون بعض القصور وعدم الاهتمام بتناول الماء قبل التدريب والمباريات لا سيما ان الاجواء في السودان تتسم بارتفاع درجات الحرارة في اغلب الاوقات فتبادر الي ذهن الباحثون العديد من الاسئلة حول مخاطر نقص التروية وما هي درجة التروية التي يجب ان تصل اليها ؟ وما هي الأضرار التي من الممكن ان تنتج عن عدم تحقيق درجة مناسبة من التروية ، كل هذا دفع الباحثون الي محاولة الاجابة علي هذه الاسئلة من خلال هذه الدراسة للتعرف علي اساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي:

التعرف على أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني.

أسئلة البحث:

ما أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: 2019م - 2021م .

الحدود المكانية: جمهورية السودان .

الحدود البشرية: مدربي أندية الدوري الممتاز السوداني .

الحدود الموضوعية: أساليب التروية المستخدمة في تدريبات ومباريات كرة القدم لأندية الدوري الممتاز السوداني

الإطار النظري:

الماء ضروري في تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال العرق ونقل الغذاء المهضوم إلى الخلايا وإزالة الفضلات منها ، والماء ضروري كمبرك أساسي للعضلات والعمليات التي تتم داخل الخلايا ، ويمثل الماء (60 - 70%) من وزن الجسم (نبيلة عبد الرحمن وآخرون, 2011م ، ص، 367)

، ويعتبر الماء والأكسجين من أهم ضروريات الجسم فبدون الماء لا توجد حياة وتأتى احتياجات الإنسان من الماء في المرتبة الثانية بعد الأكسجين والماء يدخل في جميع أنسجة الجسم ولا تستمر حياته بدون ماء .(السيد محمد أبو طور 2011م ، ص ، 110) كلمة الارتواء تعنى التشبع بالسوائل وبالماء عكس كلمة جفاف تماما ومن الطبيعي أن يسعى الرياضي لان يكون مرتويا بالماء قبل التدريب والمنافسة (بهاء الدين إبراهيم 2008م، ص، 10)، وتؤكد فاطمة عيد، عبير حاتم (2013م) أن للماء أهمية كبيرة في أثناء التدريب أو أي جهد بدني، وتعتمد كمية الماء المفقود على مدة التمرين والظروف البيئية عن طريقة العرق . إذ يجب تلبية حاجة الرياضي من الماء، لأهميته في تنظيم درجة حرارة الجسم وكذلك نقص الماء والسوائل تؤدي إلى نقص البلازما وضعف في الأداء الرياضي، ويفضل شرب سوائل طبيعیه والماء ويفضل تناول الماء البارد وذلك لسرعة امتصاصه من المعدة .

(فاطمة عيد، عبير داخل حاتم 2013م ، ص، 143 - 144) .

التزوية :

الماء ضرورة من ضروريات الحياة وتكمن أهمية الماء للإنسان لتعدد وظائفه . إذ يحتوي الجسم البشري على كمية من الماء تصل إلى (80.75%) من وزن الجسم وكلما كان الجسم عضليا زادت نسبة الماء فيه وتقل إذا كان ذهنيًا وتشكل نسبة الماء في العضلات حوالي 75% من وزن العضلات وتزداد في الأنسجة اللينة على الدهنية. وكمية الماء في جسم الرجل أكثر من المرأة .(فاطمة عيد وعبير داخل حاتم 2013م , ص : 136)

ويشير أبو العلا إلى أن جسم الإنسان البالغ يحتوي على نسبة تتراوح ما بين 50 - 60% من الماء ونسبة الماء في الدم 92% ويمثل حوالي 70% من وزن العضلات الهيكلية و22% من النسيج العظمى. ويعتبر الماء من المكونات الأساسية لأنسجة الجسم وتعتبر المحلول الذي يشتمل على كثير من المواد الكيميائية اللازمة للجسم وإذا منع عن الجسم تحدث الوفاة . وإذا فقد الإنسان 10% من وزنه نتيجة فقد الماء فإنه يصبح في حالة صعبة بينما يودى فقد 20 22% إلى

الوفاء). (أبو العلا احمد عبد الفتاح .2000م ، ص : 19) يقول ناجح يلعب الماء دورا هاما في الصحة العامة والانجاز الرياضي حيث وإذا فقد الرياضي أكثر من 2% من وزنه نتيجة الجفاف وفقد السوائل عن طريق العرق، فان انجازه يتأثر بشكل كبير(ناجح محمد زيات ونائف الجبوري 2013م، ص،16)

وظائف الماء:

والماء يساعد على نقل الوقود للجسم كما يساعد على التخلص من النفايات وتنظيم الحرارة . ويمنع حدوث الجفاف حيث يمكن تحمل المجهود المتوسط أو الضعيف بصوره مريحة لمدة طويلة لو تم تنظيم تناول الماء بما يوازي الفاقد، وتناول الماء بكميات قليلة متكررة يكون أكثر فائدة ، وتعادل كمية الماء 2 لتر يوميا ويمكن زيادتها في حالة وجود العرق .(بسطويسى احمد.1999م ، ص : 488) .

أهمية الماء للرياضيين:

يعتبر للماء أهمية للرياضيين خاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية وخاصة في الأجواء الحارة والرطوبة ويحتاج الرياضي إلى ما يعادل 228 غرام يوميا وقد تزيد في حاجة التدريب وخروج كمية عالية من ماء الجسم . وينصح بتناول الماء قبل التدريب والمباراة بساعتين وخلال وبعد التدريب والمباراة بكميات كافية لتعويض المفقود من الجسم ، و الرياضي يفقد ما يعادل 1,2 لتر ماء كل ساعة إذا كان أنشاط البدني طويلا تحت ظروف جوية حارة . وان عملية التعرق تزيد ما يعادل 2,6 لتر كل ساعة مما يودى إلى تعطيل الجهاز الدوري وعمل الجهاز العصبي إلى جانب بعض الأملاح المعدنية التي تفقد أثناء عملية التعرق . ويقول هيمر 1999م 400 ملغرام من الصوديوم تفقد أثناء التعرق مع 3 لتر عرق ويودى إلى تعطيل الإشارة العصبية المتجهة إلى العضلات وحدوث شد عضلي .(عائد فضل ملحم 2011م، ص: 95) .

أهمية الماء للاعب كرة القدم:

عند أداء أنماط النشاط الرياضي في الجو الحار من الأهمية بمكان المحافظة على توازن الماء الداخل إلى الجسم مع الماء الخارج منه ، ويجب على المدرب ملاحظة وزن اللاعب قبل وبعد أداء التدريب حيث يدل نقص الوزن على الماء المفقود، ويلاحظ أن المدرب يحاول تقليل ذلك عن طريق إمداد اللاعب بالماء خلال فترة انقطاع اللعب البينية، وعند أداء المسابقات في الجو الحار يجب أن يتناول اللاعب بعض الماء قبل أداء النشاط قبل (10-20) دقيقة حيث يؤدي إلى زيادة العرق وبذلك تقل درجة حرارة الجسم فأما أثناء الأداء يمكن أن يتناول 250 مليلتر كل (10 - 20) دقيقة وقد دلت الدراسات أن الجسم يقوم بامتصاص السوائل الباردة من المعدة بمعدل أسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم وتقل سرعة الامتصاص أيضا في حالة احتواء السوائل على سكر في أي شكل من أشكاله ولذا يفضل تقليل الجلوكوز في الماء في حالة الأداء في الجو الحار حيث تزيد حاجة اللاعب إلى الماء بدلا من الكربوهيدرات (أبو لعلا احمد عبد الفتاح 2000م، ص: 9) .

تعويض السوائل:

أجريت الدراسات العديدة عن كيفية تعويض الجسم السوائل والمعادن بعد المجهود البدني وخاصة عندما تتم ممارسة الجهد البدني في الجو الحار تعوض ماء فقد من أملاح ومعادن نتيجة العرق. وتفيد الدراسات أن شرب الماء فقط ليس فعالاً أو مؤثر في التعويض ويفضل تعويض النقص في سوائل الجسم بتناول السوائل الغنية بالمعادن أهمها الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم التي تعمل على تحسين الانقباض والانبساط العضلي وتحسن ضغط الدم ، وتعويض وتحديد مخازن الطاقة والمحافظة على درجة حرارة الجسم وتقي الرياضي من الإصابة (بهاء الدين إبراهيم سلامه 2008م، ص : 386) .

أساليب التروية:

يفقد الجسم خلال التدريب واللعب الكثير من الماء ولأجل إبقاء الجسم منتعشاً يجب الاهتمام بالارتواء بشرب الماء باستمرار ولكن بكميات قليلة وحتى في حالة عدم رغبة اللاعب أو عدم شعوره بالعطش عليه أن يتناول كوبين من الماء قبل ساعتين من التمرين أو المباراة وأن يتناول كوبين آخرين من الماء قبل 10-20 دقيقة من التمرين أو المباراة ويفضل أن يتناول الرياضي ربع كوب أو ثلث كوب من الماء كل 20 دقيقة أثناء التدريب والمباراة ، يجب أن يعود لرياضي نفسه على تناول هذه الكمية من الماء باستمرار (ناجح محمد، نايف الجبوري 2012م ، ص: 16) . ويؤكد (محمد عادل 1999م) وجوب التعود على تناول السوائل قبل القيام بأي تمرينات ويجب الحذر من البدء في حالة الجفاف وذلك بأخذ مقادير صغيرة من السوائل بشكل متكرر وان تبدأ الشرب مبكراً أثناء التمرين ولا تنتظر أن تشعر بالعطش (محمد عادل رشدي 1999م ، ص: 97) .

أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة في كرة القدم :

يذكر ناجح ، نائف نقلاً عن جمعية التغذية العلاجية الأمريكية بعض التوصيات المتعلقة بشرب الماء للرياضيين وأجرت فيما يلي:

- 1- أن يتناول الرياضي كوبين من الماء قبل ساعتين من التمرين أو المباراة
- 2- أن يتناول الرياضي كوبين آخرين من الماء قبل (15-20) دقيقة من التمرين والمباراة (ناجح محمد ذبابات ونايف مفضي الجبور، 2012م، ص، 16)
- 3- قبل التدريب يمكن للاعب إن يتناول جرعات الماء بحوالي 15 دقيقة حيث يؤدي ذلك إلى تخليص اللاعب من الحرارة الزائدة ، (<http://2019/6/13.com.kooora.forum://>)

إن حاجة أجسمنا للماء تختلف من شخص لأخر ومن المهم إن يتعرف الرياضي على حاجة جسمه للماء وتقدير الكمية اللازمة لتأمين هذه الحاجة, من اجل الوصول لذلك يمكن إتباع طريقتين :

أولاً: قياس وزن الجسم قبل وبعد التمرين ويفضل قياس الوزن قبل التمرين صباحاً بعد فراغ المثانة وبأقل قدر ممكن من الملابس. إذا كان فقد الوزن أكثر من 2% بعد التمرين عنه قبل التمرين فهذا مؤشر على انك لا تتناول كمية من الماء، أما إذا كان وزنك بعد التمرين أكثر من وزنك قبل التمرين فهذا يعنى انك تشرب أكثر مما ينبغي وهذا يجب الحذر أيضا. حاول دائما إن تحافظ على فارق لا يتجاوز 1% زيادة نقصان في وزنك قبل وبعد التمرين لكي تبقى في المجال المثالي. حيث يبدأ أداوك الرياضي بالتأثر عندما تفقد أكثر من 2% من وزنك(غالبا عن طريق التعرق) وتبدأ الأعراض في الظهور والازدياد كلما ازدادت هذه النسبة.

ثانياً: الاستعانة بمؤشر لون البول وذلك بمقارنة لون البول لديك ، حيث تتدرج الألوان فكلما ازداد اللون قتامة دل ذلك على التروية والعكس صحيح.

4- وفقاً للتوصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي فقد أوصت في بما يلي على الرياضيين قبل ممارسة النشاط الرياضي أو المباراة أن:

- يتم تناول كوبين إلى كوبين ونصف من الماء أو المشروبات الرياضية (ليس مشروبات للطاقة) قبل بدا التمرين والمنافسة بأربع ساعات .

- تناول من كوب إلى كوب ونصف من الماء قبل (10-15) دقيقة من بدا التمرين والمنافسة

(<http://www.acyclists.78101.15/6/2019.845>)

الدراسات السابقة:

- دراسة عوض يس، عفاف عوض يس(2016م)، بعنوان: استخدامات التروية في الأجواء الساخنة في الدوري السوداني الممتاز، هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية استخدام التروية في الأجواء الساخنة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بلغ عددها (5) لاعب واستخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات وخلصت أهم النتائج إلى أن 60% من اللاعبين لا يهتمون بتناول المياه في الأجواء الساخنة في المباريات، و46% من اللاعبين لا يهتمون بتناول المياه في التدريبات وأن المدربين لا يهتمون بقياس أوزان اللاعبين لمعرفة فاقد المياه وأوصى الباحثان بما يلي : ضرورة الاهتمام بتناول المياه في الأجواء الساخنة والاهتمام بقياس الوزن لمعرفة نقص كمية المياه من جسم اللاعب .

- دراسة ديباي(2001م)، بعنوان: درجات التعرف ومعرفة فاقد المياه ، هدفت الدراسة لمعرفة فاقد المياه ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، العينة اللاعبين ، أداة جمع البيانات لاستبانته وخلصت الدراسة إلى أهم النتائج الآتية تعويض فاقد العرق بتناول المياه والسوائل وتناول كميات مناسبة من السوائل المختلفة، أهم التوصيات تناول المياه والسوائل لتعويض الفاقد .

-دراسة ENVIRONMENT(2001م)، بعنوان: التعرف على فاقد المياه من درجة الحرارة وتأثيرها على اللاعبين، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاقد المياه من درجة الحرارة وتأثيرها على اللاعبين استخدم الباحث المنهج الوصفي ، شملت العينة لاعبين ،أداة جمع البيانات كانت الاستبانة خلصت الدراسة لأهم النتائج الآتية: عند ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 36 درجة تظهر تغيرات ارتفاع درجة الحرارة على اللاعبين يظهر التعرف بكميات كبيرة في الأجواء الساخنة، يظهر التعرق بكميات قليلة في الأجواء الباردة وكانت أهم التوصيات هي: الاهتمام بتناول المياه لتعويض الفاقد منه بسبب درجة الحرارة .

إجراءات البحث

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي

مجتمع وعينة البحث: تضمن مجتمع وعينة البحث مدربي أندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني والبالغ عددهم (16) مدرب

توصيف مجتمع وعينة البحث

جدول (1) يوضح توصيف مجمع وعينة البحث وفق المتغيرات الآتية :

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
المؤهل التعليمي	ثانوي	6	37.50%
	جامعي	9	56.25%
	فوق الجامعة	1	6.25%
المجموع		16	100.0%
المؤهل الفني	الأفريقية A الرخصة	11	68.75%
	الأفريقية B الرخصة	3	18.75%
	الأفريقية C الرخصة	2	12.50%

المجموع	16	100.0%
عدد سنوات الخبرة	من 1 إلى 10 سنة	25%
	من 11 إلى 20 سنة	43.75%
	من 21 إلى 30 سنة	18.75%
	من 31 سنة فأكثر	12.50%
	المجموع	16
العمر	من 30 إلى 40 سنة	12.50%
	من 41 إلى 50 سنة	56.25%
	من 51 إلى 60 سنة	31.25%
	المجموع	16

يتضح من الجدول رقم (1) الخاص بتوصيف عينة البحث وفق متغير المؤهل التعليمي أن غالبية أفراد عينة البحث هم من ذوي المؤهل العلمي الحاصلين على شهادة جامعة بنسبة (56.25%) ويليهما أفراد العينة الحاصلين على الشهادة الثانوي بنسبة (37.50%) وأخيرا أفراد العينة الحاصلين على شهادة فوق الجامعة بنسبة (6.25%) بالنسبة لمتغير المؤهل الفني أن غالبية أفراد العينة هم من الفئة الحاصلين على الرخصة (A) الأفريقية بنسبة (68.75%) ثم يليهم بالنسبة أفراد عينة من الفئة الحاصلين على الرخصة (B) الأفريقية بنسبة (18.75%) وأخير الفئة الحاصلين على الرخصة (C) الأفريقية بنسبة (12.50%) أما متغير عدد سنوات الخبرة أن غالبية أفراد عينة البحث هم من الفئة من (11 إلى 20) سنة حيث بلغت نسبتهم

(43.75%) ثم يليهم الفئة من (1 إلى 10) سنة بنسبة (25%) ثم تليهم الفئة من (21 إلى 30) سنة بنسبة (18.75%) وأخيراً الفئة من (31) سنة فأكثر بنسبة (12.50%)

بالنسبة لمتغير العمر أن غالبية أفراد عينة البحث هم من الفئة العمرية (41 إلى 50) سنة، بنسبة (56.25%) ثم يليهم بالنسبة أفراد عينة البحث من الفئة العمرية (51 إلى 60) سنة، بنسبة (31.25%) وأخيراً الفئة العمرية من (30 إلى 40) سنة، بنسبة (12.50%).

أدوات البحث: تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات

صدق الاستبيان:

تم التحقق من صدق الاستبانة بعرضها على (7) محكمين من ذوي الاختصاص لإبداء الرأي حول الاستبيان سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة حيث اتفق المحكمين بنسبة (100) وتم إخراج الاستبيان بشكلها الحالي .

المعالجات الإحصائية:

- التكرارات والنسبة المئوية
- الانحراف المعياري
- المتوسط الحسابي

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج أولاً : عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بأساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة أن النسبة

م	العبارات	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	أحرص على وزن اللاعبين قبل التدريب والمباريات وبعدها مباشرة	0	5	11	1.31	0.46	43.67%
2	أهتم بتناول اللاعبين السوائل الغنية بالمعادن	4	3	9	1.69	0.85	56.33%
3	أحرص على أن يتناول اللاعبين كوبين من الماء قبل (2-4) ساعات من التدريب والمباراة	7	5	4	2.19	0.81	73%
4	أهتم بتناول اللاعبين كوب من الماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة	5	4	7	1.88	0.86	62.67%
5	أحرص أن يتناول اللاعبين المشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة	3	10	3	2	0.61	66.67%
المحور ككل					1.81	0.79	60.33%

المتوية لهذا المحور (60,33%) بمتوسط حسابي (1,81) وبانحراف معياري (0,79).

جاءت في الترتيب الأول العبارة رقم (3) وهي (أحرص علي أن يتناول اللاعبين كوبين من الماء قبل ساعتين من التدريب والمباراة) بنسبة (73%) و بمتوسط حسابي (2,19) وبانحراف معياري (0,81)

جاءت في الترتيب الثاني العبارة رقم (5) وهي (أحرص أن يتناول اللاعبين المشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة) بنسبة (66,67%) و بمتوسط حسابي (2) وبانحراف معياري (0,61)

جاءت في الترتيب الثالث العبارة رقم (4) وهي (أهتم بتناول اللاعبين كوب من الماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة) بنسبة (62,67%) و بمتوسط حسابي (1,88) وبانحراف معياري (0,86)

جاءت في الترتيب الرابع العبارة رقم (2) وهي (أهتم بتناول اللاعبين السوائل الغنية بالمعادن) بنسبة (56,33%) و بمتوسط حسابي (1,69) وبانحراف معياري (0,85)

وجاءت في الترتيب الخامس والأخير العبارة رقم (1) وهي (أحرص على وزن اللاعبين قبل التدريب والمباريات وبعدها مباشرة) بنسبة (43,67%) و بمتوسط حسابي (1,31) وبانحراف معياري (0,46)

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة وتفسير نتائج تساؤل البحث والذي ينص علي ما أساليب التزوية المستخدمة في التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني ؟

يتضح من الجدول رقم (2) أن النسبة المتوية لهذا المحور بلغت (60,33%) بمتوسط حسابي (1,81) وبانحراف معياري (0,79). وتعتبر هذه النسبة ضعيفة وهذا إن دل إنما يدل علي

القصور في أساليب التزوية المستخدمة قبل التدريب والمباراة من قبل اللاعبين وعدم حرص المدربين علي تعويد اللاعبين وإكسابهم عادات صحية جيدة وذلك بالاهتمام بتناول القدر المناسب للماء والسوائل الضرورية وفق المنظور العلمي الذي نصت عليه الدراسات والتجارب العلمية والتي أوصت بضرورة تناول الماء قبل التدريب والمباراة بساعتين وخالهم وبعدها بكميات كافية لتعويض المفقود من الجسم، حيث أكد كل من نبيلة عبد الرحمن وآخرون (2011م)

والسيد محمد أبو طور (2011م) بأن للماء أهمية كبيرة في تنظيم حرارة الجسم ونقل الغذاء المهضوم إلي الخلايا وإزالة الفضلات كما انه مكون أساسي للعضلات والعمليات التي تتم داخل الخلايا وفي جميع أنسجة الجسم.

جاءت في الترتيب الأول العبارة رقم (3) بنسبة (73%) والتي يتضح من خلالها أن اللاعبين يحرصون علي تناول كوبين من الماء قبل التدريب والمباراة ب (2-4) ساعات ، ويرى الباحثون أن هذه الإجابة جيدة وتتسق مع النظريات العلمية التي أوردتها علماء وخبراء المجال بضرورة تناول كوبين من الماء قبل التدريب والمباراة ب (2-4) ساعات لضمان تشبع الجسم بالماء وعدم الجفاف ، حيث أكد (ناجح محمد، نايف الجبوري 2012م) علي ضرورة الاهتمام بتناول كوبين من الماء قبل ساعتين من التدريب والمباراة ساعات ويتفق ذلك مع توصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي بضرورة تناول كوبين إلي كوبين ونصف من الماء أو المشروبات الرياضية قبل التمرين أو المنافسة بأربعة ساعات وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عوض يس أحمد (2016م) والتي جاء فيها أن (60%) من اللاعبين لا يهتمون بتناول المياه في الأجواء الساخنة في المباريات وقد يرجع الباحثون هذا الاختلاف في النسب إلي مستوي الوعي الصحي والغذائي الذي وصل إليه اللاعبين خلال هذه الفترة الزمنية (5) سنوات بين الدراستين ، ولتباعهم الإرشادات الصحية المرتبطة بفوائد الماء ودوره وأهميته في إرواء الجسم وأهمية ذلك في تحسين الأداء والانجاز الرياضي.

جاءت في الترتيب الثاني العبارة رقم (5) بنسبة (66,67%) وتعتبر هذه النسبة ضعيفة والتي يتضح من خلالها عدم حرص اللاعبين علي تناول المشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة ويرى الباحثون أن اللاعبين يسلكون بذلك سلوكاً صحيحاً لاحتواء هذه المشروبات علي السكر والكربوهيدرات التي يصعب هضمها وامتصاصها ويشير أبو العلا عبد الفتاح (2000م) أن جسم الرياضي يمتص السوائل التي تحتوي علي السكر والكربوهيدرات وخاصة في الجو الحار من المعدة بمعدل بطيء ، كما أوصت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بعدم تناول مشروبات الطاقة قبل بدء التمرين والمنافسة بأربع ساعات.

جاءت في الترتيب الثالث العبارة رقم (4) بنسبة (62,67%) وهي نسبة ضعيفة وتشير إلي عدم اهتمام اللاعبين بتناول كوب من الماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة ويرجع الباحثون هذه الإجابة إلي عدم تعود اللاعبون علي تناول الماء خلال هذه المدة الزمنية وعدم إلمامهم بفائدة ذلك في التخلص من الحرارة الزائدة والمسؤولية تقع في المقام الأول علي اللاعب ويجب معرفته بالكثير من العادات والممارسات الصحية وما يرتبط منها بممارسة التدريبات والمباريات كما أنها تقع أيضاً علي المدرب الذي يتوجب عليه متابعة صحة اللاعبين والاطمئنان عليهم لتفادي نقص وزن الجسم الذي يعني فقدان كمية كبيرة من ماء الجسم مما قد يؤدي إلي أضرار صحية كبيرة إضافة إلي نقص كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية وهذا يؤدي إلي التأثير السلبي علي مستواه المهاري والخطي وبالتالي علي مستوي أدائه في اللعب بصورة عامة

جاءت في الترتيب الرابع العبارة رقم (2) بنسبة (56,33%) وهي نسبة ضعيفة وتشير إلي عدم اهتمام اللاعبين بتناول السوائل الغنية بالمعادن ويرى الباحثون أن هذه الإجابة تشير القصور المعرفي عن أهمية وفوائد ودور هذه السوائل الغنية بالمعادن وأهمها الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم وفعاليتها في تشبع الجسم بالسوائل وقد أشار بهاء سلامة (2008م) الي أن العديد من الدراسات تفيد بأن شرب الماء فق ليس فعالاً أو مؤثراً في تعويض نقص السوائل الضرورية في الجسم ويفضل تناول السوائل الغنية بالمعادن كالصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم التي

تحسن الانقباض والانقباض العضلي وتحسن ضغط الدم وتعوض وتحدد مخازن الطاقة وتحافظ علي درجة حرارة الجسم ووقايتة من الاصابات

وجاءت في الترتيب الخامس والأخير العبارة رقم (1) بنسبة (43,67%) وهي نسبة ضعيفة جداً وتشير إلي عدم الحرص علي وزن اللاعبين قبل التدريب والمباريات وبعدها مباشرة ويرى الباحثون أن هذه الإجابة تشير إلي عدم معرفة اللاعبين والمدربين بأهمية تتبع وزن جسم اللاعبين ومخاطر ذلك علي صحة الرياضي ونتيجة إلي ضعف الثقافة الرياضية لديهم وقد أشار كل من ناجح محمد، نائف الجبوري 2013م و فاطمة عيد ، عبير حاتم 2013م و محمد عادل 1999م وأبو العلاء عبد الفتاح 1994م إلي أن الماء يلعب دوراً هاماً في الصحة العامة والاندماج الرياضي وأن فقد أكثر من 2% من وزن الجسم نتيجة الجفاف وفقد السوائل عن طريق العرق يتأثر اندماجه بشكل كبير سلباً ، كما يجب تجنب الجفاف وذلك بأخذ مقادير صغيرة بشكل متكرر ، كما أن تناول الماء قبل التدريب والمنافسة من الأمور التي تساعد علي تحسن الأداء الرياضي وعدم تناوله يؤدي إلي التقلصات العضلية والإجهاد الحراري .

كما أن عدم الحرص علي وزن اللاعبين قبل وبعد التدريب والمباراة يعرض اللاعبين للكثير من المخاطر الصحية مثل الإجهاد الحراري والتعرض للإصابات الرياضية والتعرض للجفاف وقد أوصت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي بضرورة قياس وزن الجسم قبل وبعد التمرين ويفضل قياس الوزن قبل التمرين صباحاً بعد فراغ المثانة وبأقل قدر ممكن من الملابس، فإذا كان فقد الوزن أكثر من 2% بعد التمرين عنه قبل التمرين فهذا مؤشر علي أن الرياضي لا يتناول كمية كافية من الماء ، أما إذا كان وزن الجسم بعد التمرين أكثر من الوزن قبل التمرين فهذا يدل علي أن الرياضي يشرب أكثر مما ينبغي ويجب الحذر أيضاً، ويجب المحافظة علي فارق لا يتجاوز 1% زيادة نقصان في الوزن قبل وبعد التمرين لكي يبقى الرياضي في المجال المثالي، حيث يبدأ الأداء الرياضي بالتأثير سلباً إذا فقد أكثر من 2% من وزن الجسم وتبدأ الأعراض في الظهور والزيادة كلما ازدادت هذه النسبة.

النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج:

بعد جمع البيانات وإخضاعها للتحليل الإحصائي تم الوصول للنتائج التالية:

1. أن (60,33%) من المدربين يتبعون أساليب التروية قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري

الممتاز لكرة القدم السوداني

2. أن (73%) من المدربين يحرصون علي تناول اللاعبين كوبين من الماء قبل ساعتين من

التدريب والمباراة

3. أن (66,67%) من المدربين يهتمون بتناول اللاعبين المشروبات الرياضية قبل التدريب

والمباراة ب

(10-20 دقيقة)

4. أن (62,67%) من المدربين يحرصون علي تناول اللاعبين كوب من الماء قبل التدريب

والمباراة ب (10 - 15) دقيقة

5. أن (56,33%) من المدربين يهتمون بتناول اللاعبين السوائل الغنية بالمعادن

6. أن (43,67%) من المدربين يحرصون علي وزن اللاعبين قبل التدريب والمباراة وبعدها

مباشرة

ثانياً: التوصيات: يوصي الباحثون بما يلي:

1 أن يولي المدربون اهتمام أكثر لأساليب التروية قبل التدريب والمنافسة وفق توصيات

المؤسسات العلمية ومنها توصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي وكذلك الاستفادة من

توصيات الأبحاث والدراسات العلمية وإكسابها للاعبين ومتابعيهم حتى يمارسها اللاعبون بوعي وقناعة

2 أن يتأكد المدربون بأن اللاعبين قد تناولوا كوبين من الماء قبل التدريب والمباراة بساعتين على الأقل

3 ضرورة أن يشرف المدربين على تناول اللاعبين للمشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة.

4 أن يهتم المدربين بتناول اللاعبين كوب ماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة.

5 أن يحرص المدربون على تناول اللاعبين للسوائل الغنية بالمعادن.

6 أن يحرص المدربون على وزن اللاعبين قبل التدريب والمباراة وبعدها مباشرة

المراجع :

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح (2000م): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر
2. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994م) : فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر . بدون طبعة .
3. السيد محمد أبو طور (2011م): التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام ، جامعة الإسكندرية، مصر . بسطويسى احمد .(1999م): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
4. بهاء الدين إبراهيم سلامة (2008م): الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجية الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

5. ناجح محمد ذيابات ونايف الجبوري(2012م): تغذية الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن
6. نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون .(2011م): المدرب والتدريب مهنة وتطبيق ،دار الفكر، القاهرة ، مصر
7. فاطمة عيد مالح وعبير داخل حاتم . (2013م) : التغذية والنشاط الرياضي ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
8. عائد فضل ملحم (2011م): الطب الرياضي الفسيولوجي وقضايا و مشكلات معاصرة ، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
9. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح (2000م): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
10. محمد عادل رشدي (1999م) : التغذية في المجال الرياضي ، ط 1 ، مؤسسة الشباب الجامعية ، الإسكندرية ، مصر .
- 11.(<http://forum.kooora.com.13/6/2019>)
12. <http://www.acyclists./78101.15/6/2019.845>