

## الوعي الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسمي لناشئي كرة القدم (دراسة مقارنة)

د. محمد سعيد مصلحي محمد\*

### • مشكلة البحث وأهميته

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع أرجاء العالم، وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة والذي يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم في جميع أنحاء العالم ، وتدريب الناشئين في كرة القدم يعتبر أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات ومعلومات ووعي الناشئين لتحديد لماذا نبدأ وكيف نستمر ونطور للوصول إلى معرفة واضحة المعالم والأهداف منظمة ودقيقة تسمح في النهاية بالوصول بالناشئ إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي ، حيث أن ممارستها والإعداد لها والعمل في ميدانها يتطلب قدراً كبيراً من العلم والمعرفة ببعض الجوانب المختلفة سواء من الناحية النفسية أو الصحية مما يساعد اللاعب على وقاية نفسه من الإصابات بالأمراض والإصابات المختلفة والتي قد تؤثر على الفريق مستقبلاً ، كما أن المستوى الصحي للاعبين يعتبر أحد مقاييس التقدم والرقى، لهذا قامت بعض الأندية بتقديم الخدمات المتنوعة للاعبين في مختلف المراحل السنية من توفير الرعاية الصحية باذله في ذلك الجهد والمال ، ويرى الباحث أنه حتى يمكن أن يعي الناشئ بأهمية الأسلوب الغذائي وكذا نوعية الغذاء الذي يتناوله ودور ذلك في المحافظة على وزنه ورشاقتة وحالته الصحية الجيدة لابد وأن يتوفر نوع من التثقيف الصحي لدى هؤلاء الناشئين فيما يختص بالوعي الغذائي خلال حياتهم حتى يمكنهم المحافظة على صحتهم وبالتالي تحقيق الإنجاز الرياضي .

والهدف الأساسي من التربية الصحية هو تغيير مفاهيم واتجاهات الناس وعاداتهم وسلوكهم إلى مفاهيم وعادات واتجاهات وسلوك يتماشى مع القواعد الصحية السليمة وتساير ما يحزره العلم من تقدم مستمر. ولذلك فإن الصحة والمعرفة الصحية والمعلومات الصحية قرينان إذا وجدت المعلومات والمدركات الصحية السليمة وجدت الصحة الجيدة، كما أن للتوعية الغذائية دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد في عملية التغذية وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقاً لمتغيرات النمو والحالة الصحية وطبيعة العمل ونوع الإصابة والظروف المناخية المحيطة بالفرد والمجتمع.(٦:١٠)(٢: ٢٤)

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها