

دولة البحرين
وزارة الصحة
ادارة الصحة العامة

المقايس الجسدية والقدرات الغذائية للرياضيين في البحرين

د. محمد عبد السلام

د. عبد الرحمن مصيقر

غزالي المكزوق



دولة البحرين
وزارة الصحة
ادارة الصحة العامة

المقاييس الجسمية والعادات الغذائية للرياضيين في البحرين
(دراسة ميدانية على لاعبي الالعاب الجماعية)

د. محمد عبدالسلام
استاذ مشارك
جامعة البحرين

د. عبدالرحمن مصيقر
رئيس قسم التغذية
وزارة الصحة - البحرين

غازي المرزوق
ماجستير تربية رياضية
وزارة التربية والتعليم - البحرين

الجمهورية العربية السورية
المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم
مركز البحوث والدراسات

مكتبة المخطوطات والكتب النادرة
مكتبة المخطوطات والكتب النادرة

- * المقاييس الجسمية والعادات الغذائية للرياضيين في البحرين
- * تأليف : د. عبدالرحمن مصيقر، د. محمد عبدالسلام، غازي المرزوق
- * الطبعة الاولى : سبتمبر ١٩٨٩
- * وزارة الصحة - دولة البحرين
- * رقم الايداع في المكتبة العامة ٨٤٧ د. ع / ١٩٨٩ م
- * طبع في مطبعة اوال - البحرين

مكتبة المخطوطات والكتب النادرة
مكتبة المخطوطات والكتب النادرة

شكر وتقدير

نتوجه بالشكر والتقدير إلى وزارة الصحة لدعمها وتبنيها هذه الدراسة وإلى المؤسسة العامة للشباب والرياضة على ما قدمته من عون ومؤازرة لإنجاح مهمة الباحثين. كما لا يفوتنا تقديم الشكر إلى السيدين حمد نايم وحسين عقيل لمساعدتهما في جمع المعلومات وإلى دائرة المكتبة ونظام المعلومات بمركز البحرين للدراسات والبحوث لمساعدتهم في تحليل البيانات، كما ونخص بالشكر الاستاذ علي هلال أخصائي مناهج اللغة العربية بوزارة التربية والتعليم على مراجعته اللغوية لهذه الدراسة.

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي جعلنا من عباده المخلصين
والمؤمنين الذين آمنوا بالله ورسوله
وكانوا على الهدى والحق الثابتين
وكانوا على صراط مستقيم
وكانوا على الهدى والحق الثابتين
وكانوا على صراط مستقيم
وكانوا على الهدى والحق الثابتين
وكانوا على صراط مستقيم

المحتويات

الصفحة	الموضوعات
٧	- المقدمة
٩	- منهج وطريقة الدراسة
٩	- أهداف الدراسة
٩	- عينة الدراسة
١٠	- الأدوات المستخدمة
١٢	- طريقة إجراء الدراسة
	- النتائج والمناقشة
١٥	أولاً - الخصائص الديموغرافية للاعبين
١٥	- منطقة السكن
١٦	- الفئة العمرية
١٧	- المستوى التعليمي
١٨	- الحالة الزوجية
١٨	- الوظيفة
٢٥	ثانياً - حجم الجسم والتحمل الدورى
٢٥	- الدراسات المقارنه
٢٨	- الطول الكلى للجسم
٣٠	- وزن الجسم
٣١	- سمك الدهن تحت سطح الجلد
٣٤	- التحمل الدورى للتنفس

- ٤٠ - ثالثا - العادات الغذائية للاعبين
- ٤٠ - الانتظام في تناول الافطار
- ٤١ - الطعام المتناول قبل المباراة
- ٤٤ - الاطعمة المتناولة بين شوطي المباراة
- ٤٥ - الطعام المتناول بعد المباراة
- ٤٦ - تناول بعض الاطعمة الخاصة
- ٤٦ - مصدر معلومات الرياضيين عن التغذية السليمة

٥٥ رابعا - الامكانيات البشرية والمنشآت المتوفرة في الأندية

- ٦٥ - الاستنتاجات
- ٦٨ - التوصيات
- ٧٠ - المراجع
- ٧٢ - ملحق توزيع اللاعبين حسب الفئات العمرية والأندية ونوع اللعبة

المقدمة

لقد أولت العديد من الدول التفوق الرياضى اهتماما كبيرا حيث طرقت كل السبل من أجل توفير المقومات الفنية والمالية لتحقيق أفضل المستويات والانجازات الرياضية. وما كان للأرقام القياسية أن تتساقط تباعا لولا هذه الاهتمامات ويغير تلك الجهود العلمية الميدانية والمخبرية التى يبذلها الباحثون فى كل مكان من أجل رفع الأداء الرياضى.

وخلال العقدين الماضيين حظيت الرياضة الخليجية بشكل عام والبحرينية بشكل خاص بكثير من الاهتمام حيث أنشئت بعض الملاعب والصالات الحديثة واستجلبت الخبرات وتم المشاركة فى الدورات الاقليمية والعالمية، إلا أن المردود الرياضى لايزال دون مستوى الطموحات لتحقيق نتائج عالمية، خاصة وأن مراجعة قوائم الميداليات فى البطولات الأولبية وآخرها دورة سيؤل (١٩٨٨) قد أوضحت أن صغر حجم المجتمع لم يعد مبرراً كافياً لعدم الحصول على مراكز متقدمه فى بعض الأنشطة الرياضية على الأقل، فمثلا استطاعت المغرب الحصول على ميداليه ذهبية فى سباق ١٠٠٠٠ متر فى هذه الدورة، بينما لم تتمكن الصين من الوصول الى نهائى هذه المسابقة ولو بعداء واحد. وهذه الأمور تحتم ضرورة اعادة النظر فى استراتيجيه اعداد لاعبي المستويات العاليه فى البحرين، حيث تعتبر رياضة المستويات أحد الوسائل الفعاله التى تعتمد عليها الدول فى اعداد شبابها اعدادا متكاملًا من مختلف النواحي.

ان مراجعة الدراسات التحليلية التى تناولت لاعبي المستويات العاليه فى البحرين تشير الى نقص واضح فى تلك النوعية من الدراسات المتكامله التى

تتناول اللاعب من أكثر من جانب، كما تبين ان هناك نقصا ملحوظا في الدراسات المقارنة التي تهتم بتحليل قدرات ودوافع اللاعب البحريني في مقابل اللاعبين في الدول الأخرى بخاصة المتقدمه، وهم الغاية التي يسعى المسؤولون للوصول الى مستوياتهم.

ومن هنا تسعى الدراسة الحالية الى الكشف عن الوضع الحالي للاعب البحريني من خلال فحص بعض نواحي لياقته البدنية وتركيب جسمه وعاداته الغذائية الى جانب القاء بعض الضوء على الامكانيات المتوفرة في الأندية. وقد اهتمت هذه الدراسة بالألعاب الجماعية الشائعة في البحرين وهي كرة القدم وكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، وذلك لأنه ينطوى تحت لوائها السواد الأعظم من الشباب الرياضى، كما عمدت الدراسة الى مقارنة اللاعب البحريني بنظيره الأولمبى وذلك من أجل توفير نقطة بدء لأى برامج تقويميه تسعى للنهوض بمستويات الألعاب الجماعية في البحرين.

نرجو أن تكون هذه الدراسة حافزاً لإجراء دراسات أعمق وأشمل عن الرياضيين في البحرين، كما نرجو أن تكون حرج أساس لبناء هيكل الرياضة في الدولة.

منهج وطريقة الدراسة

أهداف الدراسة

- تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على ما يلي:
- ١- ابعاد وتركيب الجسم للاعبى الألعاب الجماعية.
 - ٢- بعض ملامح اللياقة البدنية لهؤلاء اللاعبين.
 - ٣- العادات الغذائية للاعبين ومحاولة تقويمها صحيا.
 - ٤- الامكانيات البشرية والمنتشآت المتوفرة في أندية اللعبات الجماعية.

عينة الدراسة

بسبب صعوبة اجراء الدراسة على اللاعبين في جميع اللعبات الرياضية فلقد اقتصرنا هذه الدراسة على الألعاب الجماعية الرئيسية في البحرين وهي كرة القدم والسلة والطائرة واليد، وشملت لاعبي الفرق الممتازة في كرة القدم ولاعبى الدرجة الأولى في اللعبات الأخرى.

وقد تم أخذ أسماء ومواعيد تدريب الفرق الرياضية التابعة لهذه اللعبات من اتحاداتها ومن ثم وضع جدول زمنى محدد لزيارة كل فريق حسب ظروف النادى وظروف التدريب. وتم الاتصال مسبقا بجميع الأندية واخبارها عن موعد زيارة فريق العمل.

تكونت عينة الدراسة من ٣٠٤ لاعبا مقسمين كالتالى : ١٢٤ لاعبا في كرة

القدم و ٣٩ لاعبا في كرة السلة و ٦٦ لاعبا في كرة الطائرة و ٧٥ لاعبا في كرة اليد. والجدول رقم (١) يبين توزيع اللاعبين حسب اللعبة والأندية التي ينتمون إليها. ونلاحظ من الجدول أن هناك فرقا لم تشملها الدراسة وهى فريق الرفاع الغربى لكرة القدم وفريق المنامة والحد والأهلى لكرة السلة. ويرجع سبب ذلك اما لسفر اللاعبين خارج البحرين لالتحاقهم بدورات رياضية أو لعدم تواجد اللاعبين وفقا للبرنامج الزمنى المحدد أو لظروف فنية متعلقة بالجهاز التدريبي. ويوضح نفس الجدول السابق أن عدد اللاعبين المبحوثين يختلف من لعبة الى أخرى وكذلك من فريق الى آخر ويرجع ذلك الى نوع اللعبة وكذلك عدد اللاعبين الذين التزموا بالحضور واستكملت عليهم القياسات المطلوبة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة

اعتمدت الدراسة على ٣ طرق في جمع البيانات وكانت لكل طريقة أدواتها الخاصة كالتالى :

١- أخذ المقاييس الجسمية وهى الوزن والطول وسمك الجلد واختبارات اللياقة البدنية وقوة القبضة وتم ذلك باستخدام الأدوات التالية :

- استخدم ميزان طبى ماركة (Seb) في قياس الوزن لأقرب نصف كيلو جرام.

- استخدم مقياس معاير لأخذ طول اللاعبين (Stadiometer).

- استخدم شريط خاص لقياس محيط العضد منبسط ومنقبض وذلك

لغرض حساب مؤشر محيط العضد حسب المعادلة التالية :

$$\text{المؤشر} = \frac{\text{الفرق بين القياسين}}{100 \times}$$

قياس محيط العضد منبسط

- استخدم مقياس سمك طبقة الجلد ماركة لانج (Lang) وذلك لقياس سمك طبقات الجلد في المواقع التالية : خلف العضد (Triceps)، أسفل اللوح (Subscapular)، فوق شوكة الحوض (Superspinal) وخلف سمانة الساق (Medial Calf).

- تم اختيار قياس قوة القبضة باعتباره مؤشراً على حالة القوة العضلية للجسم مع التكامل مع مؤشر محيط العضد. وقد استخدم في ذلك جهاز قياس قوة القبضة ماركة (Taki). كما وقع الاختيار على اختبار الخطوة كمؤشر على حالة التحمل الدوري التنفسي واستخدم في ذلك صندوق خشبي خاص وساعتان لقياس النبض، ويرجع سبب اختيار هذه الاختبارات الى العوامل التالية :

- وضوح التعليمات.
 - صغر زمن الأداء.
 - استخدامها في العديد من الدراسات السابقة.
 - قلة الأدوات المطلوبة.
 - سهولة التطبيق الميداني.
 - المعاملات العلمية المرتفعة.
- ٢- للتعرف على العادات الغذائية للاعبين تم استخدام استمارة صممت خصيصا لهذا الغرض شملت معلومات عن الخصائص الاجتماعية للاعبين وبعض عاداتهم الغذائية والصحية .
- ٣- لدراسة الامكانيات البشرية والمنشآت المتوفرة، تم الاعتماد على جمع البيانات الاحصائية التي أصدرتها المؤسسة العامة للشباب والرياضة واتحادات كرة القدم والسلة والطائرة واليد، بالإضافة الى مقابلة بعض المسؤولين في الأندية.

طريقة اجراء الدراسة

أولا : الدراسة الاستطلاعية

أجريت دراسة استطلاعية قبل أسبوعين من اجراء الدراسة الأصلية وذلك للأغراض التالية :

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة.
 - تدريب فريق العمل.
 - التعرف على زمن أداء الفحوصات والقياسات وطول فترة الاستبيان.
 - فحص أسئلة استبيان العادات الغذائية والتأكد من صلاحية الأسئلة.
 - تجربة استمارة جمع بيانات القياسات الجسمية واللياقة البدنية.
 - وضع الترتيب المناسب للاختبارات.
- وقد أجريت الدراسة على ١٥ لاعبا من خارج عينة الدراسة الأصلية وكانت النتائج كالتالى:

- وضوح أسئلة استبيان العادات الغذائية وبالتالى تبنيها مع بعض التعديلات الطفيفة فى صيغة بعض الأسئلة واستغرق اسئلة الاستبيان حوالى ٥ دقائق.
- استغرقت القياسات الجسمية حوالى ٢ دقيقه لكل لاعب.
- استغرق اختبار التحمل الدورى التنفسى حوالى ٤ دقائق لكل لاعبين (تم أخذ القياس لكل لاعبين فى نفس الوقت) وهذا الوقت يشمل التدريب على الايقاع وقياس النبض.

- وجد أن أفضل ترتيب لأداء الاختبارات يكون كالتالى :
- تطبيق أسئلة العادات الغذائية - أخذ الوزن والطول - قياس سمك الدهن - قياس المحيطات - قياس قوة القبضة - قياس اختبار التحمل الدورى التنفسى.

ثانيا : اجراء الدراسة :

بعد اعداد الجدول الزمني لزيارات الأندية تم تبليغ جميع هذه الأندية عن موعد الزيارة ووقت اجراء الفحوصات على اللاعبين. كما تم التأكيد على حضور جميع اللاعبين التابعين للعبة التي ستشملها الدراسة، وبعد ذلك قام فريق عمل مكون من ٥ باحثين بزيارة كل نادى وأخذ المقاييس والاختبارات اللازمة كالتالى:

أ - قام أحد الباحثين بمقابلة اللاعبين وسؤالهم عن وضعهم الاجتماعى وعاداتهم الغذائية وبعض النواحي الصحية الأخرى وتم تدوين هذه المعلومات فى الاستمارة الخاصة بذلك.

ب - قام باحث آخر بأخذ وزن وطول اللاعبين وتم أخذ وزن اللاعبين بأقل ملابس ممكنة ولقد روعى تصفير الميزان بعد وزن كل لاعب ومعايره الميزان يوميا لضمان الحصول على نتائج صحيحة، أما بالنسبة لطول اللاعبين فلقد تم أخذه بقياس اللاعب وهو بدون حذاء ووقوفه بشكل مستقيم.

ج - قام باحث آخر بأخذ مقاييس سمك الجلد ومحيط العضد وذلك وفقا لتعليمات هيس وكارتر (١)، كما تم أخذ قياس قوة القبضة حسب الطريقة الموصوفة فى مصدر رقم (٢).

د - قام باحثين باجراء اختبار الخطوة لقياس التحمل الدورى التنفسى حسب ما هو مذكور فى مصدر رقم (٢).

هذا وقد اجريت الدراسة خلال شهر أكتوبر ١٩٨٧م، وبعد الانتهاء من جمع البيانات تم تفرغها واعداد الاستمارة المرمزة فى قسم التغذية بادارة الصحة العامه، أما تحليل البيانات فلقد تم فى قسم الحاسب الآلى التابع لمركز البحرين للدراسات والبحوث وذلك باستخدام برنامج SPSS - CP+ الإحصائى.

جدول رقم (١١)

توزيع اللاعبين حسب اللعب و نوع النادي الذي ينتمي اليه اللاعب

المجموع	اللاعب						النادي
	النسبة	العدد	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١٠,٩	٢٣	-	١٥,٢	١٠	٢٠,٥	٨	١٢,١
٨,٦	٢٦	١٣	-	-	-	-	١٠,٥
١٢,٥	٤١	٣١	١٣,٩	٦	-	-	١٤,٥
٤,٣	١٣	-	-	-	-	-	١٤,٥
٧,٦	٢٢	-	-	-	٢٣,٣	١٢	٨,١
١٣,٨	٤٤	-	١٦,٧	١١	٢٨,٥	١٥	١٢,٩
٢,٠	٩	-	-	-	-	-	٧,٣
٢,٦	١١	-	١٦,٧	١١	-	-	-
٤,٦	١٤	٣١	-	-	-	-	-
٤,٦	١٤	٣١	-	-	-	-	-
٢,٦	١١	٨	-	-	٧,٧	٢	-
١١,٥	٥٥	٧	١٥,٢	١٠	-	-	١٣,٧
١,٦	٥	٥	-	-	-	-	-
٤,٣	١٣	١٣	-	-	-	-	-
٦,٢	١٩	-	٩,١	٦	-	-	١٠,٥
							١٢
١٠٠,٥	٣٠٤	١٠٠,٥	٧٥	١٠٠,٥	٦٦	١٠٠,٥	٣٩
							١٠٠,٥
							١٢٤
المجموع							المجموع

أولاً: الخصائص الديموغرافية للاعبين المبحوثين

منطقة السكن

يبين جدول رقم (٢) توزيع اللاعبين حسب منطقة السكن ونوع اللعبة التي يمارسونها، ونلاحظ من هذا الجدول أن معظم اللاعبين يقطنون ٣ مناطق رئيسية وهي المنامة والمحرق ومدينة عيسى، وهذه المناطق هي الأكثر كثافة في سكان البحرين، ونجد أن حوالي ٣٥٪ من اللاعبين من سكان منطقة المحرق، وأن ٢٦٪ من منطقة المنامة.

أما في حالة توزيع اللاعبين حسب نوع اللعبة ومنطقة السكن فتبين لنا نتائج الجدول أن ٥٠٪ من لاعبي كرة الطائرة يقطنون منطقة المحرق وقد يرجع ذلك الى تركز عدد لا بأس به من فرق كرة الطائرة في هذه المنطقة مثل فرق الحالة والخليج والمحرق والبستين، ويلى ذلك منطقة مدينة عيسى (٣٠ر٨٪). وبالنسبة لكرة القدم نجد أن ٣٥٪ من اللاعبين يقطنون منطقة المحرق، تليها مدينة عيسى (٢١٪)، ثم المنامة (٢٠ر٢٪). أما لاعبي كرة السلة فهم يتركزون في نفس الثلاث المناطق الرئيسية (المحرق، مدينة عيسى والمنامة، على التوالي). ويختلف التوزيع النسبي للاعبين لكرة اليد عن بقية الألعاب حيث تحتل منطقة المنامة الصدارة بالنسبة لسكن اللاعبين (٢٩ر٣٪)، تليها مدينة عيسى (٢٥ر٤٪) ثم المنطقة الشمالية (١٨ر٧٪)، ويعزى وجود نسبة عالية من المنطقة الشمالية الى أن جميع لاعبي نادي العربي وعددهم ١٤ لاعبا من هذه المنطقة بخلاف العديد من الأندية والتي يقطن لاعبوها في أكثر من منطقة جغرافية.

ونحب أن نوضح هنا أن منطقة سكن اللاعب لا تشكل عائقاً له في أداء التمرينات الرياضية وذلك لصغر مساحة البحرين وسهولة توفر المواصلات. ويمكن أن نستنتج بصفة عامة بأن منطقة المحرق هي أكثر المناطق السكنية التي يقطنها اللاعبون المبحوثون وقد يرجع ارتفاع نسبة اللاعبين القاطنين في هذه المنطقة الى وجود العديد من الأندية الرياضية فيها وإلى كثافتها السكانية وارتفاع نسبة السكان البحرينيين فيها مقارنة بمنطقة المنامة.

الفئة العمرية

يعتبر السن أو العمر الزمني للرياضي من أقدم المتغيرات التي اهتم بها العلماء والمتخصصين في المجال الرياضي وقد يرجع السبب في ذلك الى سهولة قياسه فهو لا يحتاج الى أكثر من معرفة تاريخ الميلاد، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى لأنه يمكن أن يعطى الكثير من الدلالات الموضوعية المفيدة. ومن هذه الدلالات التنبؤ بسن البطولة أى المرحلة التي يمكن أن يحقق فيها اللاعب قمة أدائه ومن هذا يمكن تقدير السن الذي يجب أن يبدأ منه التدريب بحيث تتوفر الفترة الكافية للاعداد. ويشير كارتر Carter (٣) الى أن تأثير ممارسة الرياضة على سن البلوغ يعتبر أحد المباحث الهامة التي تسعى الدراسات للإجابة عليها، وهذا بعد آخر لأهمية عامل السن.

ان أول ما يلفت النظر بالنسبة لأعمار اللاعبين هو أن غالبيتهم من فئة الشباب الأقل من ٢٦ سنة (٨٧٪). ونلاحظ من جدول رقم (٣) أن أعلى نسبة من اللاعبين الشباب كانت عند أولئك الذين يمارسون لعبة كرة الطائرة حيث أن أكثر من نصفهم (٥٤٫٥٪) كانوا تحت سن العشرين وحوالي ٤١٪ منهم كانوا ما بين سن الواحد والعشرين وسن الخامسة والعشرين، أى أن حوالي ٩٥٪ منهم تحت سن السادسة والعشرين. يلي ذلك لاعبو كرة اليد حيث نجد أن ٨٩٪

منهم تحت سن السادسة والعشرين، ثم لاعبو كرة السلة (٨٤٧٪)، وأخيراً لاعبو كرة القدم (٨٢٢٪). ولقد أثبتت الدراسات أن الشخص يبدأ استعداداً للرياضة في سن مبكرة بخاصة عند سن المراهقة، حيث أنه في هذه السن يكون أكثر قدرة على اكتساب المهارات وتعلمها (٤). لذا فإن على الجهات المختصة والأندية الرياضية الاستفادة من هذه القاعدة العريضة من الشباب وذلك بتطوير مهاراتهم ولياقتهم البدنية بأسلوب علمي وصحي لضمان تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بخاصة وأن الدراسة الحالية بينت أن متوسطات سن اللاعبين البحرينيين في الألعاب الجماعية أقل من مثيلاتها للاعبين المستوى الأولمبي وهذا يعطى مجالاً أكبر في تحسين المستوى الرياضي للاعبين البحرينيين.

المستوى التعليمي

كلما ارتفع مستوى تعليم اللاعب كان أكثر ادراكاً للأمور الصحية والتغذوية، فلقد بينت الأبحاث أن التعليم يلعب دوراً كبيراً في رفع مستوى الوعي الصحي للأفراد (٥). وتشير بيانات جدول رقم (٤) الى أن الغالبية العظمى من اللاعبين المبحوثين هم من حاملي شهادة الثانوية العامة (٧٥٣٪)، وتكاد تتقارب النسب في جميع اللعاب وهي تتراوح ما بين ٧١٨٪ في لعبة كرة القدم الى ٧٩٥٪ في لعبة كرة السلة. كما تلاحظ أن نسبة اللاعبين الجامعيين ليست بالقليلة (٩٪) وتصل أعلى نسبة الجامعيين في لعبة كرة السلة (١٢٨٪) بينما لم تزد عن ٩٪ في بقية اللعاب، وهذا أمر حسن فإن مثل هؤلاء اللاعبين يمكن أن يكونوا نواة صالحة لتعليمهم الأمور الصحية والتغذوية المتعلقة بالرياضة وبالتالي سهولة نشرها بين اللاعبين الآخرين.

الحالة الزوجية

كثيرا ما يتطرق المسؤولون والمختصون بشؤون الرياضة الى أن الزواج قد يكون عائقا للاعب لتكملة مشواره الرياضى، ومن الصعب التأكيد على صحة هذا القول فقد يكون الزواج (وفى أغلب الأحوال) استقرارا نفسيا واجتماعيا للاعب وبالتالي فإن ذلك يساعده على ممارسة الرياضة بشكل منتظم. وتبين لنا نتائج جدول رقم (٥) أن معظم اللاعبين من العزاب (٧٩ر٦٪) وقد يرجع ذلك بصفة عامة الى صغر عمر اللاعبين أى أنهم ما زالوا فى مرحلة التكوين الاجتماعى. ولوحظت أعلى نسبة من العزاب بين لاعبي كرة الطائرة (٨٩٪)، أما أقل نسبة فلقد كانت بين لاعبي كرة القدم (٧١ر٨٪). وهذه البيانات تعزز النتائج السابقة بأن لاعبي كرة الطائرة هم الأقل سنا وأن لاعبي كرة القدم هم الأكبر سنا بين اللاعبين الآخرين، وقد تكون فترة بقاء لاعبي كرة القدم فى الحقل الرياضى أطول نسبيا من بقية اللعبات وهذا بدوره أدى الى ارتفاع أعمارهم ووصولهم الى سن الزواج.

الوظيفة

بما أن ممارسة الرياضة فى البحرين هى هواية وليست حرفة فإن وظيفة اللاعب تؤثر بشكل ملموس على انتظامه فى التمارين الرياضية وكذلك على التحاقه بالمعسكرات والمباريات خارج البلاد، فكثيرا ما يكون من العسير على اللاعب أخذ اجازة من عمله للالتحاق بمثل هذه التدريبات. كما يواجه بعض اللاعبين مشكلة السماح لهم بالخروج المبكر من العمل وذلك لتهيئة أنفسهم قبل المباراة. ومن الجوانب المهمة التحاق بعض اللاعبين بعمل يتطلب مناوبات ليلية (الورديات) حيث يؤثر هذا ليس على انتظامه فى التمارين الرياضيه فحسب بل على عادات نومه وراحته وتغذيته وكل هذا ينعكس سلبيا على أدائه أثناء المباراة.

وكثيرا ما يقع الرياضى فى صراع بين البقاء فى الوظيفة (وما يشمله من استقرار اجتماعى واقتصادى) أو الاستمرار فى ممارسة الرياضة مع بعض من المجازفة فى الاستقرار الوظيفى، وقد اختار العديد من اللاعبين ترك الملاعب مبكرا لضمان مستقبلهم الوظيفى، وحاول لاعبون آخرون تغيير وظائفهم والانضمام الى وظائف تسمح لهم بحرية أفضل فى مزاوله رياضتهم المحببة.

ويبين جدول رقم (٦) أن حوالى ثلث اللاعبين المبحوثين (٣٦ر٥٪) هم من الموظفين الذين يمارسون الأعمال الكتابية. ولقد كانت أعلى نسبة بين هؤلاء عند لاعبي كرة القدم (٤٨٪)، بينما كانت أقل نسبة عند لاعبي كرة اليد (٢٦ر٧٪). ونلاحظ أن ٢٠٪ من اللاعبين المبحوثين مازالوا طلبه، وترتفع نسبة هؤلاء بشكل كبير بين لاعبي كرة السله (٣٥ر٩٪) وكرة الطائرة (٣٤ر٨٪) مقارنة بلاعبي كرة اليد (١٧ر٣٪) وكرة القدم (٨ر٩٪).

ومن الأمور الملفتة للنظر أن نسبة لا بأس بها (١٧٪) من اللاعبين عاطلون عن العمل ولقد تبين أن معظم هؤلاء من الطلبة الحديثي التخرج من الثانوية العامة والذين لا يزالون يبحثون عن عمل. وتكاد تتقارب نسبة اللاعبين العاطلين عن العمل فى جميع اللعبات ما عدا لعبة كرة السله حيث وجد أن لاعبا واحدا فقط (٢٦٪) كان عاطلا عن العمل. ونلاحظ كذلك أن نسبة اللاعبين الملتحقين بالشرطه والعسكريه عاليه (١٣ر٨٪) وبعض هؤلاء اللاعبين تكون لياقتهم البدنية أفضل من قرناءهم الملتحقين بالوظائف الكتابية وذلك راجع الى طبيعة تدريبهم العسكري.

جدول رقم (٢)

توزيع اللاعبين حسب اللعبة ومنطقة السكن

المجموع	المنطقة						المجموع			
	المنطقة	طائرة	سلة	قدم	المنطقة	المنطقة				
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد			
٢٥,٢	١٠٧	١٤,٦	١١	٥٠,٠	٢٣	٤٨,٧	١٩	٢٥,٥	٤٤	المحرق
٢٦,٠	٧٩	٢٩,٣	٢٢	٣٧,٩	٢٥	١٧,٩	٧	٢٠,٢	٢٥	المنامة
٣,٩	١٢	٤,٠	٢	-	-	-	-	٧,٣	٩	جيد حفص
٤,٩	١٥	١٨,٧	١٤	١,٥	١	-	-	-	-	المنطقة الشمالية
٠,٧	٢	-	-	-	-	-	-	١,٦	٢	سيرة
٢,٠	٦	-	-	١,٥	١	٢,٦	١	٣,٢	٤	مدينة حميد
٢٠,١	٦١	٢٥,٤	١٩	٦,١	٤	٣٠,٨	١٢	٢١,٠	٢٦	مدينة عيسى
٥,٩	١٨	٦,٧	٥	١,٥	١	-	-	٩,٧	١٢	الرفيع
١,٣	٤	١,٣	١	١,٥	١	-	-	١,٦	٢	المنطقة الغربية
١٠٠,٠	٣١٤	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٣٩	١٠٠,٠	١٢٤	المجموع

١ تشمل منطقة الحد كذلك
٢ تشمل المنطقة الوسطى كذلك

جدول رقم (٣)

توزيع اللاعبين حسب اللمبة وفئة العمر

المجموع	اللمبة						فئة العمر (سنة)			
	المعد النسبية									
٣٧,٢	١١٢	٣٢,٠	٢٤	٥٤,٥	٣٦	٤٦,٢	١٨	٢٨,٢	٢٥	٢٠ - ٢١
٥٠,٠	١٥٢	٥٧,٣	٤٢	٤٠,٩	٢٧	٣٨,٥	١٥	٥٤,٠	٦٧	
١٢,٨	٣٩	١٠,٧	٨	٤,٥	٢	١٥,٤	٦	١٧,٨	٢٢	٢٠ - ٢٦
١٠٠,٠	٣٠٤	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٣٩	١٠٠,٠	١٢٤	المجموع

جدول رقم (٤)

توزيع اللاعبين حسب اللعبة والمستوى التعليمي للاعب

المستوى التعليمي	اللعبة						المجموع			
	قدم النسبة العدد	مسلة النسبة العدد	طاولة النسبة العدد	بند النسبة العدد	بند النسبة العدد	النسبة النسبة العدد				
ابتداء	٥	٤,٠	١	٢,٦	٢	١,٥	١٠	٤,٠	١٠	٢,٣
اعدادي	١٩	١٥,٣	٢	٥,١	٧	١٠,٦	١٠	١٣,٣	٢٨	١٢,٥
ثانوي	٨٩	٧١,٨	١٣	٧٩,٥	٥٢	٧٨,٨	٥٧	٧٦,٠	٢٢٩	٧٥,٣
جامعي	١١	٨,٩	٥	١٢,٨	٦	٩,١	٥	٦,٧	٢٧	٨,٩
المجموع	١٢٤	١٠٠,٠	٣٩	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٣٠٤	١٠٠,٠

جدول رقم (٥)

توزيع اللاعبين حسب اللعبة والحالة الزاوية

المجموع	اللعبة					الحالة الزاوية			
	قدم العدد النسبة	سلة العدد النسبة	طاولة العدد النسبة	تد العدد النسبة	العدد النسبة				
٧٩,٦	٢٤٢	٨١,٣	٦١	٨٩,٤	٥٩	٨٤,٦	٢٣	٧١,٨	٨٩
٢٠,٤	٦٢	١٨,٧	١٤	١٠,٦	٧	١٥,٤	٦	٢٨,٢	٢٥
١٠٠,٠	٣١٤	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٢٩	١٠٠,٠	١٢٤
المجموع									

جدول رقم (١)

توزيع اللاعبين حسب اللعبة والوظيفة

المجموع	اللعبة						الوظيفة			
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد				
٣٦,٥	١١١	٢٦,٧	٢٠	٢٠,٣	٢٠	٢٨,٢	١١	٤٨,٤	٦٠	موظف
٢٠,١	٦١	١٧,٣	١٣	٢٤,٨	٢٣	٣٥,٩	١٤	٨,٩	١١	طالسمب
١٧,١	٥٢	٢١,٣	١٦	١٩,٧	١٣	٢,٦	١	١٧,٧	٢٢	عاطل
١٣,٨	٤٢	١٣,٤	١٠	٩,١	٦	١٧,٩	٧	١٥,٣	١٩	موظف في سلك الشرطة او قوة الدفاع ^١
٤,٩	١٥	٩,٣	٧	-	-	٧,٧	٣	٤,٠	٥	فني ^٢
٧,٦	٢٣	١٢,٠	٩	٦,١	٤	٧,٧	٣	٥,٧	٧	آخر
١٠٠,٥	٣٥٤	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٣٩	١٠٠,٠	١٢٤	المجموع

(١) عسكري، جندي، شرطي، ملازم، عريف، ضابط

(٢) كهربائي، ميكانيكي، مهندس

ثانياً: حجم الجسم والتحمل الدورى

ان التساؤل حول المواصفات الجسمية المطلوبة للنجاح فى كل رياضة هو تساؤل قديم قدم الألعاب الأولمبية وللإجابة عليه فقد تم قياس المئات من الأبطال فى البطولات الأولمبية والعالمية وتمت مقارنة الممارسين بغير الممارسين، ومقارنة المستويات المختلفة من اللاعبين، بل ومقارنة لاعبى الفريق الواحد وفقاً لمراكزهم فى اللعب.

ولقد اعتمدنا فى هذه الدراسة على الطول والوزن كمؤشرات لحجم الجسم والسبب فى ذلك أن الوزن الكلى هو حصىلة أوزان أنسجة الجسم المختلفة، والطول يمثل مجموع أطوال الطرف السفلى والجذع والرقبة والرأس. ولم نلجأ لجداول تحديد حجم الجسم بدلالة الطول والوزن وبعض القياسات الأنتروبومترية الأخرى حيث أن هذه الجداول قد وضعت على عينات قد تختلف عن عينة البحث.

ومن ناحية أخرى وقع الاختيار على هذه المؤشرات لأنها تشكل قياساً مشتركاً بين جميع الدراسات التى توفرت للمقارنة، هذا الى جانب أن الاختلافات فى طرق قياس هذه المتغيرات تكاد تكون منعدمة مما يوفر الدقة فى المقارنة.

الدراسات المقارنة

لقد اختيرت الدراسات التى أجريت على المستوى الأولمبى كأساس للمقارنة ورغم أن الفارق فى المستوى قد يكون كبيراً بين اللاعب المحلى - موضع الدراسة - واللاعب الأولمبى، إلا أن الأخير يشكل المثل الذى يجب الاقتداء به، فالوصول الى الأولمبياد سوف يظل الهدف والغاية لكل رياضى.

وقد اختير من بين هذه الدراسات ما سمحت نتائجه بموضوعية ودقة المقارنة، وعلى هذا فقد اختيرت الدراسات التالية :

دورة طوكيو (١٩٦٤)

لقد أخذت البيانات العلمية الخاصة بالمشاركين في هذه الدورة من التقرير الذى نشره أزوما Azuma (٦) بناء على ما جاء في ملفات اللجنة الطبية الأولمبية حيث جمع بيانات ١١٢١ رياضى يمثلون ٢٣ دولة في ٢٠ رياضه، إلا أن التحليل قد انصب على ١١١٠ رياضى فقط حيث لم يمكن استكمال البيانات الخاصة ببقية اللاعبين وقد تضمن التقرير المتوسطات الحسابية والتوزيعات التكرارية للمتغيرات المقاسة دون اعطاء أية تفاصيل احصائية أخرى.

دورة المكسيك (١٩٦٨)

لقد قام دى جاراي De Garay (٧) بدراسة ٢٠٪ من الرياضيين الذين اشتركوا في دورة المكسيك فبلغت العينة ١١١٧ رجلاً و ١٤٨ امرأة تمثل ٩٢ دولة اشتركت في العديد من الألعاب ولكن لم يكن من بينها القدم واليد والطائرة.

وقد تمت دراسة بعض الجوانب المتعلقة بشكل وتركيب الجسم الى جانب التاريخ الأسرى والنواحي الوراثية وتركيب الدم وبصمات الأصابع وراحة اليد، ولقد اتبع تكنيك مارتين وسلر Martin and Sellar (٨) وتانر Tanner (٩) في القياسات الأنثروبومترية واحتوت الدراسة على احصاءات تفصيلية.

دورة ميونخ (١٩٧٢)

لقد اعتمد على الكتاب الذى نشره يونجمان Jungman (١٠) كمصدر لبيانات

اللاعبين الذين اشتركوا في هذه الدورة ويشكل هذا الكتاب خلاصة لثمانية مقالات نشرتها المجموعة البحثية التي قامت بقياس لاعبي هذه الدورة في عدة متغيرات مجموعة منها ترتبط بالجهاز الدورى التنفسى وتركيب الدم والنبض والضغط ومجموعة ترتبط بالشخصية وزمن رد الفعل وثالثه بالجوانب الأنتروبومترية. ولقد استخدم تكنيك تانر في القياسات الأنتروبومترية.

دورة مونتريال (١٩٧٦)

نظرا لأن هذه الدورة قد جاءت بعد فترة كبيرة من بداية الاتجاه الى قياس اللاعبين الأولمبيين فقد جاءت الدراسات التي أجريت أثناءها على درجة عالية من التخطيط العلمى الذى اشترك فيه العديد من الباحثين واشتمل على جوانب جديدة لم تطرق في الدورات السابقة، وعلى الرغم من أن هناك الكثير من الأوراق العلمية التي نشرت حول هذه الدراسة إلا أن النتائج الأساسية للمشروع المعروف باسم "مشروع القياسات الأنتروبومترية للاعبى دورة مونتريال الأولمبية" قد نشرت في كتاب (MOGAP) شمل ٣١ متغير انثروبومتري من ٣٠٤ لاعب في ٢٠ لعيه و ١٤٨ لاعبة في ١٠ لعبات. وقد استخدمت عدة تكنيكات (٧، ٨، ١١، ١٢) في جمع البيانات اللازمة للدراسة بواسطة مجموعة من المساعدين تم تدريبهم قبل الدراسة بفترة كافية. وقد أجريت احصاءات وصفية تفصيلية على اثني عشرة رياضة للرجال وخمس للسيدات وأجرى تحليل للتباين ومقارنة للرياضيين مع عينة ضابطة. وقد وجد أن الرياضيين كانوا أقل من حيث قياسات سمك الدهن وأكثر من حيث كتل العظام والعضلات، كما لوحظ أن أطوال الاطراف كانت أكبر وكذلك محيطات الجزء العلوى من الجسم بالنسبة لغير الرياضيين.

الطول الكلي للجسم

ان عامل الطول له أهمية خاصة في ألعاب الكره وان كانت هذه الأهمية تتفاوت من لعبة الى أخرى وهذا ما يمكن أن نلاحظه من النتائج المعروضة في جدول رقم (٧)، ففي كرة السلة حيث لعامل الطول أهمية قصوى، نلاحظ أن متوسطات الطول كانت في ازدياد من دورة الى أخرى، فقد زادت المتوسطات بمقدار ٥٦ سم من دورة طوكيو ١٩٦٤ الى دورة مونتريال ١٩٧٦ فاذا وضعنا في المتوسط البحريني موضع المقارنة فسوف نجد أنه يقل عن أقل متوسط بمقدار ١٢ر٣ سم وهو فارق ليس بالقليل في لعبه يلعب فيها عامل الطول دورا حساسا ولهذا فيتوقع أن تصادف الفرق البحرينية صعوبة في منافسة الفرق الأولبية في كرة السلة اذا ظل هذا الوضع قائما.

تأتي كرة الطائرة في المرتبة الثانية بعد كرة السلة من حيث أهمية عامل الطول وهذا ما تؤكدته النتائج الموضحة في الجدول السابق، فنلاحظ أن متوسطات أطوال لاعبي الكرة الطائرة كانت أكبر باستمرار من متوسطات أطوال لاعبي كرة اليد وكرة القدم على الترتيب ونفس الأمر ينطبق على الفرق البحرينية ويرجع في هذا للوسيط نظرا للتشتت الواضح بالنسبة للاعبين الكرة الطائرة.

ان ما ذكره بالنسبة لكرة السلة يمكن أن ينطبق على الكرة الطائرة فنجد أيضا أن متوسطات الطول كانت في زيادة من دورة الى أخرى ويلاحظ كذلك أن لاعبي البحرين كانوا أقصر بحوالي ٧ سم من أقل متوسط وكان ذلك في دورة طوكيو وبمقدار ١٢ر٨ سم من أكبر طول وهو دورة مونتريال (١٩٧٦) وهذا بالطبع يشكل صعوبة في اللعب على الشبكة.

ان أهمية عامل الطول في كرة اليد قد لا تكون بنفس درجة أهميته في كرة

السلة والكرة الطائرة إلا أنه ما يزال من المواصفات المطلوبة للاعب المستويات العالية في هذه اللعبة فيلاحظ أن متوسط الطول في دورة مونتريال قد وصل الى ١٨٦ سم وهو ليس بالطول العادى وهنا أيضا نجد أن متوسط طول اللاعب البحرينى أقل بدرجة كبيرة عن متوسط لاعبى مونتريال وبفارق ١٥ر٤ سم. وإذا انتقلنا الى كرة القدم وهى بطبيعتها تختلف عن الألعاب الثلاث السابقة في كونها تعتمد في معظم مهارتها على الطرف السفلى من الجسم باستثناء ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس فنجد كما هو متوقع أن الطول قد أصبح في حدود الشخص المتوسط في هذا السن وهو ١٧٥ر٥ سم وهذا ما يؤكد أيضا عدم الاتجاه الى زيادة الطول لهذه اللعبة من دورة الى أخرى كما هو الحال في الألعاب السابقة. ومن الجدول رقم(٧) يتضح أن لاعبى كرة القدم البحرينية أقصر من لاعبى المستوى الأولبى وبفارق بسيط نسبيا (٣ر٥ سم).

ان النتائج السابقة تشير الى نقص عامل الطول في اللاعب البحرينى الممارس للألعاب الأربع قيد الدراسة بالمقارنة بلاعب المستوى الأولبى وقد يرجع ذلك الى سببين :

- عدم كفاءة عمليات الاختيار.

- طبيعة المجتمع.

فاذا كان السبب الاول هو السبب الحقيقى فهذه مشكلة يمكن حلها باعادة توجيه عمليات الاختيار والتركيز على مراعاة الأسس العلمية أثناء اختيار الناشئين. أما اذا كان السبب الثانى هو أساس هذه المشكلة وهو احتمال قائل خاصة وأن متوسط الطول في العينة الكلية للدراسة وقوامها ٣٠٤ لاعب كان ١٧٥ سم، وفي هذه الحالة ينصح بالتركيز على تنمية القدرة العضلية للمجموعات العضلية المادة أو الباسطة للرجلين حتى يمكن زيادة ارتفاع الوثب لتعويض النقص في عامل الطول. ومن جانب آخر يجب استخدام خطط اللعب التى تناسب والنقص في عامل الطول.

وبصفة مبدئية يوصى باجراء دراسات للكشف عن أى من السببين السابقين الذى يشكل المصدر الأساسى لهذه المشكلة.

وزن الجسم

ان الأهمية البيوميكانيكية لوزن الجسم ترجع الى كونه يشكل مقدار المقاومات التى تتعامل معها عضلات اللاعب فى أثناء أداء المهارات الحركية المختلفة، وهو أيضاً محدد أساسى لكمية حركة الجسم والتى تنقل الى الكرة عند تصويبها سواء ان كان ذلك باليد أو بالقدم ولهذا فانه لأمر متوقع أن نجد زيادة نسبية فى أوزان اللاعبين الذين يمارسون أنشطة تتضمن مثل هذه المهارات وهى كرة القدم وكرة اليد، هذا الى جانب ما تتضمنه هذه الألعاب من احتكاك بدنى تحسسه الكتلة الاكبر فى معظم الأحوال، وهذا ما أظهرته النتائج المعروضة فى جدول رقم (٧) فلو أننا تفقدنا قيم متوسطات الأوزان المعروضة فى هذا الجدول نجد أن القيم المطلقة لهذه المتوسطات تشير الى تفوق لاعبى السلة والطائرة على اليد والقدم من حيث الوزن ويرجع هذا الى زيادة أطوال لاعبى السلة والطائرة، أما اذا أخذنا الفرق بين الوزن والطول كمؤشر (الطول سم - الوزن كجم) فسوف نجده ١٠٧ ، ١٠٤ ، ١٠٢ر٥ ، ١٠٢ للسلة فالطائرة فالقدم فاليد على الترتيب وهذا يشير الى أن لاعبى القدم واليد أكثر ميلا لزيادة الوزن بالمقارنة بلاعبى السلة والطائرة، أما بالنسبة للاعبى البحرين فكانت الفروق ١٠٨ر٢ ، ١١٠ر٥ ، ١٠٨ر٠ ، ١٠١ر٦ للسلة والطائرة والقدم واليد على الترتيب أيضاً، وهذا يشير الى أن لاعبى البحرين يسيرون فى نفس الاتجاه العام تقريبا للأبطال الأولمبيين إلا أنهم أكثر ميلا للنحافة فى السلة والطائرة والقدم. ومن الأهمية بمكان التأكيد على أن نقصان الوزن ليس ميزة اذا كان على حساب النسيج العضلى، كما زيادة الوزن ليست ميزة أيضاً اذا كانت على حساب النسيج الدهنى وسوف نتعرض لذلك فى الجزء التالى.

سمك الدهن تحت سطح الجلد

ان الأهمية الحقيقية لوزن الجسم في أثره في الأداء لا يمكن ادراكها بدقة بدون بحث ما يتضمنه الوزن من دهن، فالنسيج الدهنى لا ينقبض ولهذا فهو لا يشترك في انتاج القوة كما هو الحال بالنسبة للعضلات وهذا يجعلنا نتطرق الى ما يعرف بالوزن الفعال للجسم أى وزن الأنسجة التى تساهم في انتاج الحركة والتى ليس من بينها النسيج الدهنى، ولهذا فاننا عندما نفحص ما يحمله جسم اللاعب من دهن فاننا نفعل هذا للتأكد من أنه ليس هناك زيادة في الدهون بالدرجة التى تؤثر سلبيا في أداء اللاعب وبصفة خاصة في المهارات التى تتطلب الوثب حيث يقوم اللاعب بقذف جسمه في الهواء للوصول لأعلى ارتفاع. ومن ناحية أخرى تعتبر قياسات سمك طبقات الجلد مؤشرات لاستجابة الجسم لبعض الاتجاهات التدريبية، وكذلك للحالة الغذائية للاعب، وهى أيضا من القياسات الأساسية لتحديد نمط الجسم (١٣).

ولقد قام الكثير من الباحثين بوضع العديد من المعادلات والطرق لتقدير النسبة المئوية للدهن في جسم اللاعب، إلا أن كلاريس Clarys (١٤) قد توصل من خلال تشريح عدد كبير من الجثث الى أن القيم التى يتم التوصل اليها باستخدام هذه المعادلات تعتبر محدودة الدقة. ولهذا فقد عمدنا في هذه الدراسة الى الاعتماد على قيم قياسات سمك الدهن في المناطق الأربعة المتعارف عليها في معظم الدراسات لأخذ انطباعات عن تراكم الدهن بجسم اللاعب دون الدخول في حسابات النسب المئوية للدهون.

يوضح جدول رقم (٨) متوسطات قياسات سمك الدهن تحت سطح الجلد في المناطق المختارة بالنسبة للاعبى الألعاب الأربعة قيد الدراسة، ويلاحظ من هذه المتوسطات أن القيم الخاصة بلاعب كرة اليد كانت أعلى من لاعبى الألعاب الأخرى باستثناء القياس الخاص بمنطقة خلف العضد حيث كانت أكبر قيمة

خاصة بلاعبى كرة السله. وقد جاءت متوسطات لاعبى الكرة الطائرة وكرة القدم بعد السلة واليد فى جميع القياسات، أما اذا أخذ مجموع القياسات الأربع فى الاعتبار فسوف نجد أن لاعبى اليد قد جاءوا فى المقدمة فالسلة والطائرة والقدم بمجموع قدره ٤٦٨ ، ٤٣٨ ، ٣٥٩ ، ٣٣٦ على الترتيب.

ويمكن ارجاع هذه الاختلافات الى طبيعة اللعبة من حيث زمن المباراة ومساحة الملعب وعدد أفراد الفريق والتبديل المسموح به وما الى ذلك من العوامل بالاضافة الى الكم التدريبى اليومى والأسبوعى فقد وجد من نتائج المقابلة الشخصية أن لاعبى كرة اليد كانوا أقل من لاعبى الألعاب الثلاث الأخرى من حيث الكم التدريبى اليومى حيث كان معدلهم ٢ ساعه يوميا فى مقابل ٢١ ساعة/يوميا للاعبى الألعاب الأخرى، ومن ناحية أخرى كان لاعبى كرة اليد أقل من حيث العمر التدريبى حيث كان متوسط مدة الممارسة المنتظمة ٥٩ سنة فى مقابل ٦٨ ، ٦٤ ، ٦٣ سنة للقدم والسلة والطائرة على الترتيب.

ان مقارنة لاعبى البحرين بالرياضيين الأولمبيين بشكل عام تؤدى الى نتيجة غير متوقعة اذا أخذنا فى الاعتبار النتائج الخاصة بالوزن والتي أشارت الى ميل اللاعب البحرينى الى النحافة فيما يخص كرة السلة والطائرة والقدم. فبالنسبة لقياس سمك الدهن خلف العضد فلقد كانت متوسطات اللاعبين فى دورة روما ودورة المكسيك وميونخ ومونتريال هى : ٥٩ ، ٥٩ ، ٥٧ ، ٥٧ ملم على الترتيب وكلها أقل من أقل قياس للاعب البحرينى وهم لاعبو كرة القدم، ونفس الأمر ينطبق على القياسات الثلاثة الأخرى، فقد كانت قياسات اللاعبين الأولمبيين فى هذه القياسات وفقا لترتيب الدورات كما يلى :

قياس منطقة تحت اللوح : ٨٣ ، ٨٨ ، ٧٥ ، ٨٥ ملم

قياس منطقة البطن : ٥٠ ، ٦٣ ، ٩٥ ، ٥٧ ملم

قياس خلف سمانة الساق : ٤٧ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٦١ ملم
هذا مع العلم أن هذه المتوسطات يدخل فيها لاعبو بعض الألعاب الرياضية
التي تتطلب أوزان كبيرة كرفع الأثقال.

ان هذه النتائج تشير الى أن اللاعب البحريني رغم أنه أقل وزناً إلا أنه أكثر
ميلاً لتراكم الدهون وهي مشكلة جدية بالبحث وقد افترض لها ثلاثة أسباب
هي :

١- اتجاه التغذية من حيث الكم والكيف.

٢- اتجاهات التدريب من حيث العناية بتدريبات القوة.

٣- الظروف البيئية المناخية.

٤- أكثر من عامل من العوامل السابقة.

بالنسبة للافتراض الأول فقد كان موضوع الجزء الثاني من الدراسة
والخاص بالجانب الغذائي وقد أفرد له جانب خاص من الدراسة وسوف
نناقشه في الفصل الثالث.

أما الافتراض الثاني فقد تم بحثه من خلال متابعة تدريب الفرق قيد
الدراسة ومن ناحية أخرى من خلال أخذ مؤشر للقوة العضلية. وقد أسفر
تطبيق اختبار قوة القبضة عن تفوق لاعبي كرة اليد على الألعاب الأخرى
بمتوسط ٥٢١ كجم (جدول رقم ٩) وتبعهم لاعبو السلة والطائرة والقدم
على الترتيب. وهي نتيجة تتماشى مع تكتيك استخدام الكرة في تلك الألعاب وهي
في نفس الوقت تؤكد صدق ذلك الاختيار.

ومن ناحية أخرى تشير النتائج المبينة في نفس الجدول الى أن لاعبي
البحرين لا يفتقرون القوة العضلية بدرجة ملحوظة حيث أن متوسط الشباب

السوفيتى (١٨ - ٢٠ سنة) فى نفس القياس ٤٧ر٧ كجم، كما أن القوة النسبية (قوة القبضة/وزن الجسم) كانت ٧٠٪، ٧٢٪، ٧١٪ للقدم والسلة والطائرة واليد على الترتيب ولقد أشار خاطر والبيك (١٥) الى أن هذه النسبة يجب أن تقع بين ٧٠٪ - ٧٥٪ لرياضى المستويات ولهذا فان اللاعب البحرينى وإن كان يقع فى داخل الحدود المطلوبة إلا أنه ما زال فى حاجة الى تنمية القوة الخاصة اذا أخذنا فى الاعتبار أن تقدم اللاعب البحرينى فى القوة النسبية قد تأثر بخفة وزنه والتي يدخل فيها نسبة ليست بالقليلة من الدهون كما سبق وأشرنا. ولقد اتضح من المقابلات الشخصية ومتابعة برامج التدريب بأن تدريبات القوة العضلية لا تلقى الاهتمام الكافى.

ان الجدولين رقم ١٠ و ١١ والخاصية بمحيط الذراع فى حالة البسط والقبض وهى مؤشرات على القوة العضلية تؤكد ما تم التوصل اليه بخصوص القوة العضلية حيث يتضح أن المرجحة العضدية للاعبى القدم كانت ١١٪ ولللاعبى السلة ٧٪ والطائرة ١٢٪، أما اليد فكانت ١١٪ وهذا يشير الى أن تدريبات هذه الفرق كانت فى اتجاه التحمل حيث لم يتعدى مؤشر أى منهما ١٢٪ (١٦).

التحمل الدورى التنفسى

يعتبر التحمل الدورى التنفسى أحد المكونات البدنية المطلوبة لجميع الألعاب بصفة عامة، وهو الأساس الذى تبنى عليه تنمية المكونات البدنية الأخرى ومن هنا فلا تكاد تخلو منه فترة الاعداد للاعبين فى معظم الأنشطة الرياضية، ومن هنا فقد كان من الضرورى اختيار هذا المكون لأخذ انطباع عن الحالة التدريبية للاعبين وقد استخدم اختبار الخطوة كحمل تمت الأقصى Submaximal Load

في تقدير كفاءة الجهاز التنفسي باعتبار أن عدد مرات التبخض بعد المجهود يتناسب عكسياً مع معدل كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، وقد جاءت نتائج تطبيق هذا الاختبار كما هو موضح في جدول رقم (١٢) ونظراً لوجود تشتت واضح خاصة في لاعبي كرة القدم وكرة اليد كما يظهر من قيم الانحرافات المعيارية فقد فضل الاعتماد على الوسيط كمؤشر للنزعة المركزية، وقد يرجع التشتت في هذه الألعاب إلى التباين بين لاعبي الفريق الواحد في هذا المكون نظراً لأنه يتأثر بمركز اللاعب في خطة اللعب، ويلاحظ من الجدول أن كرة القدم قد جاءت على رأس القائمة من حيث كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وهذا يتمشى مع طبيعة اللعبة والتي يعتبر التحمل الدوري التنفسي هو أحد المتطلبات الأساسية للنجاح فيها. وبمقارنة نتائج لاعبي الألعاب الأربع مع أحد المعايير الموضوعية للاختبار المستخدم وجد أن لاعبي كرة القدم كانوا في المئين ٩٧ في حين وقع لاعبي السلة والطائرة واليد في المئينات ٨٧ ، ٨٥ ، ٨٠ على الترتيب، فإذا علمنا أن هذا المعيار قد وضع لطلبة الجامعات لاتضح لنا ضرورة بذل مزيداً من الجهد في تنمية هذا المكون لدى لاعبي البحريين.

جدول رقم (٧)

متوسطات السن والطول والوزن للاعبين في البحرين مع مقارنتهم مع اللاعبين في الدورات الاولمبية السابقة

اللاعب	طوكيو ١٩٦٤	المكسيك ١٩٦٨	ميونخ ١٩٧٢	مونتريال ١٩٧٦	البحرين ١٩٨٧
كرة السلة					
العينية	١٨٦	٦٣	١٩٢	١٨٧	٢٩
السن (السنة)	٢٥,٣	٢٤	٢٥	٢٥	٢١,٤
الطول (بالسم)	١٨٩,٤	١٨٩,١	١٩٢	١٩٥	١٧٦,٨
الوزن (بالكجم)	٨٤,٣	٧٩,٧	٨٥,٥	٨٨	٦٨,٥
كرة القدم					
العينية	٢٦٣	-	٣٠٤	٢٦٣	١٢٤
السن (السنة)	٢٤,٩	-	٢٤,٤	٢٤,٤	٢٢,٧
الطول (بالسم)	١٧٢,٣	-	١٧٥,٥	١٧٥,٥	١٧٢
الوزن (بالكجم)	٦٩,٣	-	٧١,٥	٧٢	٦٥,٣
كرة اليد					
العينية	-	-	٢٥٦	١٧١	٨٠
السن (السنة)	-	-	٢٦	٢٥,٩	٢٢,-
الطول (بالسم)	-	-	١٨٤,٥	١٨٦	١٧٤,٦
الوزن (بالكجم)	-	-	٨٣,٥	٨٤	٧٣
كرة الطائرة					
العينية	١١٦	-	١٤٤	١٣٠	٦٠
السن (السنة)	٢٦,٢	-	٢٤,٩	٢٤,٩	٢٠,٤
الطول (بالسم)	١٨٣,٨	-	١٨٨,٨	١٨٩,٥	١٧٦,٧
الوزن (بالكجم)	٧٩	-	٨٣,٢	٨٥,٥	٦٦,٢

جدول (٨)

متوسطات مستويات الدهون لعينة البحث في الاعراب الاربعة (التوسط \pm الانحراف المعياري)

الاجنوع مجموع التوسمات	خلف السمانة (ملم)	فوق الحرقفة (ملم)	تحت اللوح (ملم)	خلف العظم (ملم)	العدد	الاجنوع
٤٢,٨	٤ \pm ٨,٣	٤,٦ \pm ١٠,٤	٥,٤ \pm ١٣,٧	٤,٩ \pm ١١,٤	٣٩	كرة السلة
١٢٣,٦	٣ \pm ٥,٤	٣,٠ \pm ٧,٨	٣,٤ \pm ١١,٦	٣,٤ \pm ٨,٨	١٢٤	كرة القدم
٧٦,٨	٤,٢ \pm ٨,٧	٦,٤ \pm ١٢,٦	٥,٥ \pm ١٤,٩	٤,٨ \pm ١٠,٦	٧٥	كرة اليد*
٦٥,٩	٣,٥ \pm ٦,٩	٤ \pm ٨,٣	٤,٥ \pm ١١,٦	٤,٨ \pm ٩,١	٦٦	كرة الطائرة*

* بعض اللاعبين لم يتسن اخذ مقاييس سمك العظام لهم

جدول رقم (٩)

المتوسط، الانحراف المعياري والوسيط لقوة قبضة اللاعبين حسب نوع اللعبة

المؤشر	قدم	سلة	طائرة	يد
المتوسط	٤٧,٤	٤٩,٦	٤٧,٥	٥٢,١
الانحراف المعياري	٧,٤	٩,١	٧,٤	٩,٢
الوسيط	٤٨,٠	٥٠,٠	٤٨,٥	٥٢,٠

جدول رقم (١٠)

المتوسط، الانحراف المعياري والوسيط لمحيط الذراع (منبسط)

المؤشر	قدم	سلة	طائرة	يد
المتوسط	٢٩,٢	٢٩,١	٢٩,٨	٣١,٨
الانحراف المعياري	٢,١	٤,٠	٢,٦	٢,٨
الوسيط	٢٩,٠	٢٩,٠	٣٠,٠	٣١,٥

جدول رقم (١١)

المتوسط، الانحراف المعياري والوسيط لمحيط الذراع (منقبض)

المؤشر	قدم	سلسلة	طائفة	يد
المتوسط	٢٦,٣	٢٧,٢	٢٦,٦	٢٨,٦
الانحراف المعياري	١,٩	٢,٢	٢,١	٢,٨
الوسيط	٢٦,٠	٢٧,٠	٢٦,٥	٢٩,٠

جدول رقم (١٢)

المتوسط، الانحراف المعياري والوسيط للنقبض

المؤشر	قدم	سلسلة	طائفة	يد
المتوسط	١٢٦,٩	١٣١,٨	١٣٥,٢	١٤٢,٧
الانحراف المعياري	١٨,١	١٧,٩	١٥,٥	١٨,١
الوسيط	١٢٤,٠	١٣٢,٠	١٣٦,٠	١٤٠,٠

ثالثاً: العادات الغذائية للاعبين

ان الانجاز الرياضى الجيد لا يمكن أن يحدث بين يوم وليله فهو يحتاج الى بذل الكثير من الجهد والتحلّى بالعادات الحسنه والتي من أهمها العادات الغذائية والصحية السليمة. فيجب أن يعرف الرياضى نوع وكمية الغذاء الذى يتناوله وكذلك فترات تناوله، ويتوقف ذلك على نوع الرياضة التى يمارسها وطول فترة التمرين وعدد مراته فى الأسبوع والحالة الصحية للاعب، وعموماً فان الرياضى يحتاج الى كميات أكبر من السرعات الحرارية لتعويض ما يفقده من طاقة أثناء التمرينات والمباريات، كما يجب أن يهتم الرياضى بتنويع غذاءه لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم وبكميات كافية.

الانتظام فى تناول الافطار

من أكثر العادات الغذائية المنتشرة فى المجتمع البحرىنى هى قلة الانتظام أو عدم تناول الافطار. ويعتقد العديد من الناس أن وجبة الافطار ليست من الوجبات الضرورية وبالتالي لا يعطونها الاهتمام الكافى، وحتى عند تناول الافطار نجد أن البعض يتناول افطاراً فقيراً فى قيمته الغذائية مثل تناول كوب من الشاي فقط أو الشاي مع الخبز. ولقد تبين أن الشخص يجد صعوبة فى الحصول على المقررات اليومية من العناصر الغذائية فى حالة عدم تناوله للافطار (١٧). كما أن هناك اعتقاداً شائعاً بأن تخطى وجبة الافطار يساعد على تقليل الوزن، لذا نجد بعض الرياضيين زائدى الوزن لا يتناولون الافطار لغرض تخفيض وزنهم وهذا الاعتقاد خاطئ، بل قد يؤدى الى نتائج عكسية حيث أن الشخص يشعر بالجوع ويقوم بتناول كميات أكبر من الطعام عند وجبة الغذاء.

والمعروف في حالة تخفيف وزن الرياضي أن تزداد عدد الوجبات اليومية الى ٥ أو ٦ وجبات حتى لا يحس الرياضي بالجوع طيلة اليوم بشرط أن تكون كمية الطعام في كل وجبة قليلة.

وتشير بيانات جدول رقم(١٣) الى أن ٣٩٪ من اللاعبين منتظمين في تناول الافطار بغض النظر عن نوعية ذلك الافطار. ونجد أن لاعبي كرة السلة هم أكثر اللاعبين انتظاما في تناول الافطار، أما أقلهم انتظاما فهم لاعبو كرة اليد. وبالنسبة لعدم تناول الافطار نجد أن ٢٨٪ من اللاعبين لا يتناولون الافطار بتاتا، وتتراوح نسبتهم ما بين ٢٢٧٪ عند لاعبي كرة الطائرة الى ٣٣٣٪ عند لاعبي كرة اليد.

ان عادة تناول الافطار هي عادة مكتسبة منذ الصغر حيث يتأثر الطفل بالعوادات الغذائية للأسرة فاذا كان أفراد الأسرة وبخاصة الوالدان منتظمين على هذه العادة فان الطفل يكتسبها وتستمر معه حتى الكبر. ولكن قد تحدث بعض الظروف التي تؤثر على أوقات تناول الافطار فاللاعبون الذين يزاولون أعمال تتطلب وجودهم في ساعات مبكرة من الصباح قد لا يجدون الوقت الكافي لتناول الافطار أو الانتظام في تناوله، وبالرغم من ذلك فان اللاعب يستطيع بشيء من التنظيم في التعود على تناول الافطار، بخاصة ذلك الذي تكون قيمته الغذائية عالية مثل تناول الجبن أو البيض أو الباقلاء أو الحمص (النخي) مع الشاي بالحليب أو الحليب والخبز.

الطعام المتناول قبل المباراة

يعتقد بعض الرياضيين أن تناول غذاء جيد قبل المباراة يساعد على تحسين الانجاز الرياضي، لذا نجدهم يركزون على هذه الوجبة بشكل كبير. وفي

الحقيقة فان التغذية السليمة لا يمكن الحصول عليها بتناول وجبة جيدة قبل المباراة أو حتى وجبات جيدة لعدة أيام قبل المباراة، بل هي نتيجة ممارسة عادات غذائية حميده ولفترات طويلة (١٨). ويفضل أن تكون الوجبة قبل المباراة صغيرة وسهلة الهضم وأن تحتوى على نسبة عالية من المواد النشوية والقليل من الدهون والبروتينات وذلك لتقليل الشعور بالامتلاء أثناء المباراة وبالتالي عدم الشعور بالغثيان، بالإضافة الى أن الرياضى يحتاج الى تناول المواد النشوية باستمرار للابقاء على مخزون الجلاكوجين التى تستخدمها العضلات فى الطاقه.

ومن العوامل التى يجب أن توضع بعين الاعتبار التوتر والقلق النفسى الذى يحدث للاعب قبل المباراة وهذا يقلل من تدفق الدم الى الجهاز الهضمى وقد يسبب بعض الاضطرابات الهضمية مثل آلام فى البطن والغثيان والتقيؤ والاسهال، لذا فان الوجبة الصغيرة المحتوية على كمية كبيرة من المواد النشوية تكون مناسبة فى هذه الحالات (١٩).

ومن الأمور الأخرى المنتشرة فى البحرين أن الرياضى لا يعطى اهتماماً كافياً للوجبة قبل التمرين بينما يهتم بوجبته قبل المباراة أو المسابقة وهذه عادة سيئة فان مقدار الجهد الذى يبذله الرياضى أثناء التمرين قد يكون مساوياً ان لم يكن أكثر من ذلك الجهد المبذول فى المباراة، لذا يجب ألا يركز الرياضى اهتمامه قبل المباراة فقط بل يجب أن تكون الوجبة خفيفة وسهلة الهضم قبل أداء التمرينات حتى يستطيع الرياضى تحقيق الأداء الجيد.

والجدول رقم (١٤) يبين لنا نوعية الأطعمة التى يتناولها اللاعبون قبل المباراة، ونلاحظ من هذا الجدول أن الأرز يمثل أعلى تكرار للأطعمة المتناولة قبل المباراة عند جميع اللاعبين فحوالى ٢٥٪ من اللاعبين ذكروا أنهم يتناولون الأرز قبل المباراة، ويلى ذلك السلطة (٢٤٩٪)، ثم اللحم (٩٧٪) والسّمك

(٨٧٪) والدجاج (٨١٪). ان التوزيع النسبي للأطعمة المتناولة قبل المباراة يعطينا تصورا عاما بأن اللاعبين في البحرين لا يتناولون غذاء خاصا قبل المباراة بل غالبا ما يتناولون الغذاء اليومي الذي تعده أسرهم، وقد أوضح بعض اللاعبين بأنهم يتناولون الغذاء بكميات أقل من المعدل اليومي قبل المباراة، بينما يحرص لاعبين آخرين على تناول بعضا من الأطعمة المتوفرة عند الغذاء. وعموما نلاحظ أنه لا يوجد فرق جوهري في نوعية الأطعمة المتناولة قبل المباراة بين اللاعبين في اللعيات الأربع فيما عدا تناول المشروبات الغازية فهي تتناول بنسبة أقل بين لاعبي كرة القدم (٤٨٪) مقارنة ببقية اللعيات الأخرى (تتراوح النسبة بين ٨٥٪ الى ١١٪). وقد يعزى ذلك الى أن مباريات كرة القدم تبدأ في فترة مبكرة مقارنة بالمباريات الأخرى، لذا يحرص لاعب كرة القدم على عدم تناول المشروبات الغازية بشكل أكبر من اللاعبين في اللعيات الأخرى التي غالبا ما تبدأ في فترات متأخرة حيث يجد اللاعب متسعا من الوقت لتناول ما يريد من الغذاء والمشروبات الغازية.

وتعزز بيانات جدول رقم (١٥) هذا الاستنتاج حيث نجد أن الوقت بين تناول الوجبة وأداء المباراه أقصر نسبيا عند لاعبي كرة القدم مقارنة ببقية اللاعبين في لعبات كرة السلة والطائرة واليد. وتشير النتائج الى أن أكثر من ربع اللاعبين بصفة عامة (٢٩٢٪)، يتناولون وجباتهم قبل ساعتين من المباراة، وهذه الفترة غير كافية حيث ينصح دائما أن تتناول الوجبة لأكثر من ٣ ساعات بخاصة اذا كانت الوجبة ثقيلة نوعا ما، مثل ما هو حاصل في الغذاء البحريني، ويفضل أن تؤخذ الوجبة قبل ٣ الى ٤ ساعات من المباراة حتى يترك وقتا كافيا للجهاز الهضمي لاتمام عملية الهضم.

الأطعمة المتناولة بين شوطى المباراة

ينصح دائما بعدم تناول أى أطعمة بين شوطى المباراة فيما عدا الماء وذلك لتعويض السوائل المفقودة عن طريق التعرق. ويبين جدول رقم (١٦) أن ٥٣٫٩٪ من اللاعبين يتناولون الماء فقط قبل المباراة. وترتفع نسبة الذين يتناولون الماء بشكل كبير عند لاعبي كرة الطائرة (٨٧٫٩٪) بينما تصل الى أقل معدل لها عند لاعبي كرة القدم (٣٧٫٩٪).

ومن الأطعمة الأخرى المتناولة بين شوطى المباراة هى الشربت مع الماء، ويتناوله بشكل أكبر لاعبو كرة القدم واليد (حوالى ٤٠٪ لكل منهما). وكذلك الشاي والماء ويتناوله ١٧٫٨٪ من لاعبي كرة القدم وهذا يحدث غالبا في فصل الشتاء عندما تنخفض درجة الحرارة، أما تناول البرتقال والماء فنجدده عند لاعبي كرة اليد فقط (١٢٪). وقد يرجع تناول الأطعمة السكرية مثل الشربت والشاي الى الاعتقاد الشائع بأن المشروبات السكرية تساعد على اعطاء الطاقة السريعة للاعب، وبالتالي تحسين أداءه. وهذا الاعتقاد غير مبنى على أساس علمي حيث أن الجسم يأخذ وقتاً طويلاً نسبياً لكي يمتص السكريات، يكون فيها اللاعب قد أنهى المباراة دون أن يستفيد من الطاقة التي وفرتها هذه السكريات. وقد أظهرت احدى الدراسات بأن تناول الرياضى للسكر قبل المباراة بحوالى ٣٠ - ٤٠ دقيقة قد أدى الى خفض ١٩٪ من الجهد الذى يبذله بدون تناول السكر (٢٠).

ولكى تستطيع الأندية تحسين انجاز لاعبيها يجب أن تكف عن تقديم هذه الأطعمة السكرية بين شوطى المباراة وأن تهتم بتوفير الماء البارد (وليس الثلج) فهو أفضل غذاء يقدم في هذه الفترة. أما اعطاء البرتقال الى اللاعبين فهو أمر غير مستحب لاحتواء البرتقال على الألياف والتي تبقى فترة أطول في الجهاز

الهضمى مما يؤثر على اداء اللاعب.

ونلاحظ من نفس الجدول السابق أن ٣٪ من اللاعبين لا يتناولون أى طعام حتى الماء بين شوطى المباراة وهذا خطأ كبير يؤثر على انجاز الرياضى بخاصة اذا كان يبذل جهد كبير وفى طقس حار مما يزيد من كمية العرق المفرز. والمعروف أن انجاز الرياضى يتأثر سلبياً اذا فقد ٢٪ من سوائل جسمه (١٨). لذا حتى اذا لم يشعر الرياضى بالعطش فانه يجب أن يتناول الماء بين شوطى المباراة ويجب على الأندية التركيز على ذلك حتى لا تتأثر انجازات لاعبيها.

الطعام المتناول بعد المباراة

لا توجد وجبة محددة بعد المباراة بل بالعكس فان الرياضى يستطيع أن يتناول ما يحبه من طعام بعد التمرين أو المباراة ولكن يجب أن تعوض هذه الوجبة السوائل التى فقدها الجسم نتيجة التعرق، كما يجب أن تحتوى على العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم وبكميات كافية، ويبين جدول رقم (١٧) أن المشروبات الغازية تحتل قائمة الأطعمة المتناولة بعد المباراة (١٩٥٪) ويمكن أن يعزى ذلك الى شعور اللاعبين بالعطش بعد المباراة أو لتفضيلهم لهذه المشروبات. ويلى المشروبات الغازية فى الترتيب كل من الخبز (١٩٦٪) واللحم (١٤٧٪) والشربت أو العصير (٦١٪) والجبن (٥٦٪). وبصفة عامه نجد أن الوجبة بعد المباراة تطابق العشاء اليومى المتناول فى البحرين ولا غرابة فى ذلك فان جميع المباريات تنتهى فى أوقات متأخرة نسبياً من المساء وبالتالي فان اللاعب يقوم بتناول وجبة عشاء المعتادة بعد المباراة.

تناول بعض الأطعمة الخاصة

يشيع بين اللاعبين تناول بعض الأغذية الخاصة مثل تناول المشروبات الخاصة بالرياضيين أو أقراص الملح أو مستحضرات البروتين ظناً منهم أن مثل هذه الأغذية تساعد على إعطاءهم الطاقة والقوة وبالتالي تحسن أجازهم. وفي الحقيقة فإنه لا توجد أغذية سحرية لتحسين الأداء الرياضي وأن كل هذه الأطعمة لا يستفيد منها الرياضي بل إنها قد تعطي نتائج عكسية ويستطيع اللاعب الحصول على جميع ما يحتاجه من فيتامينات وبروتينات وأملاح معدنية و طاقة عن طريق غذاءه اليومي.

ولقد أوضحت الدراسة الحالية أن ٧٩٪ من الرياضيين يتناولون المشروبات الخاصة، بينما صرح ٣٣٪ من اللاعبين بأنهم يتناولون أقراص الملح، وأفاد ٣٩٪ بأنهم يتناولون مستحضرات البروتين. وتدلنا هذه النسب على أن بدعة تناول الأغذية الخاصة بالرياضيين غير منتشرة بشكل كبير في البحرين وأنه بتوعية الرياضيين بكيفية تنظيم وتناول الغذاء الصحي فإنه يمكننا الحد من انتشار هذه البدع التي في النهاية لا تخدم تحسين الانجاز الرياضي.

مصدر معلومات الرياضيين عن التغذية السليمة

ان توعية الرياضيين بأسس التغذية السليمة تعتبر من الأمور الهامة التي يجب أن تركز عليها الجهات المسؤولة عن تطوير الحركة الرياضية في البلاد، ولكي يتم ذلك يجب أن تصمم برامج خاصة لتوعية وتثقيف الرياضيين تبث من خلال وسائل الاعلام المختلفة. ولقد لوحظ في البحرين بصفة خاصة أن

المعلومات التي تقدم للاعبين عن التغذية والصحة قليلة وأن الاستفادة من وسائل الاعلام في توجيه المعلومات الصحية مازال محدودا للغاية.

وفي هذه الدراسة قمنا بسؤال الرياضيين عن مصدر معلوماتهم عن التغذية السليمة وذلك لأن معرفة مصدر المعلومات يساعدنا على التركيز على المصادر التي يعتمد عليها الرياضيين بشكل أكبر. ويبين جدول رقم (١٨) أن أجهزة الاعلام (التلفزيون والراديو والجرائد والمجلات) من أهم المصادر التي يعتمد عليها اللاعبون للحصول على المعلومات عن التغذية السليمة حيث افاد ٥٣٦٪ من اللاعبين بأنهم يعتمدون على أجهزة الاعلام وتتراوح النسبة بين ٤٨٧٪ عند لاعبي كرة السلة الى ٥٩١٪ عند لاعبي كرة الطائرة. ويلى ذلك المدرب حيث افاد ١٧٨٪ من اللاعبين بأنهم يعتمدون على المدرب في الحصول على المعلومات المتعلقة بالتغذية. وأوضحت النتائج أن لاعبي كرة القدم أكثر ميلا في الاعتماد على المدرب في الحصول على هذه المعلومات (٢١٨٪) مقارنة بلاعبي كرة الطائرة (١٩٧٪) ولاعبي كرة اليد (١٧٣٪). أما لاعبو كرة السلة فانهم أقل اللاعبين اعتمادا على المدرب (٢٦٪) وهنا يجب أن نلفت الانتباه الى أن معظم مدربي اللعبات الرياضية في البحرين أما أن يكونوا من غير البحرينيين وبالتالي فانهم يجهلون العادات الغذائية السائدة في البلد وهذا بدوره يؤثر على نوعية المعلومات المقدمة للرياضيين، وأما أن يكونوا لا يتمتعون بالقدر الكافي من المعلومات الغذائية السليمة.

كما اوضحت الدراسة أن اللاعبين قد يعتمدون على لاعبين آخرين في الحصول على المعلومات عن التغذية السليمة. ولقد لوحظ أن بعض اللاعبين قد نكروا بأنهم يستقون معلوماتهم عن التغذية من اللاعبين المشهورين أو أنهم يقلدون العادات الغذائية لهؤلاء اللاعبين. وقد فسر بعض اللاعبين سبب

تقليدهم لآخرين مشهورين بأن هؤلاء اللاعبين قد سافروا خارج البلاد واحتكوا
برياضيين آخرين ومدربين جيدين، لذا فإنهم لابد وأن يكونوا قد اكتسبوا بعض
العادات الغذائية الحميدة. ولكن هذا التفسير لا يكون صحيحا في أغلب الأحوال
فلقد لاحظنا أن العديد من اللاعبين المشهورين لا يتمتعون بالمعلومات التغذوية
الكافية.

جدول رقم (١٣)

توزيع اللاعبين حسب اللعبة والانتظام في تناول وجبة الإفطار

المجموع	اللعبة						الانتظام في تناول وجبة الإفطار			
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة				
٣٩,١	١١٩	٢٨,٠	٢١	٣٧,٩	٢٥	٤٦,٢	١٨	٤٤,٤	٥٥	متنظم
٢٢,٦	٩٩	٢٨,٧	٢٩	٣٩,٤	٢٦	٣٠,٨	١٢	٢٥,٨	٢٢	غير متنظم
٢٨,٣	٨٦	٢٣,٣	٢٥	٢٢,٧	١٥	٢٣,١	٩	٢٩,٨	٣٧	لا يتناول
١٠٠,٠	٣٠٤	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٣٩	١٠٠,٠	١٢٤	المجموع

جدول رقم (١٤)

توزيع اللاعبين حسب نوع الطعام المتناول قبل المباراة

المجموع	الأعباء						القضاء		
	العدد	النسبة	عدد	النسبة	عدد	النسبة			
٢٥,٦	٢٤٣	٢٦,٤	٦٠	٢٦,٢	٥١	٢٤,٦	٢٢	٢٥,٢	١٠٠
١٤,٩	١٤١	١١,٤	٢٦	١٣,٨	٢٧	١٥,٤	٢٠	١٧,٢	٦٨
٩,٧	٩٢	٩,٦	٢٢	١٠,٨	٢١	٩,٢	٢٠	٩,٢	٢٧
٨,٧	٨٣	٩,٦	٢٢	٦,٧	١٢	٦,٩	٩	٩,٨	٢٩
٨,١	٧٧	٧,٩	١٨	٧,٢	١٤	١١,٥	١٥	٧,٦	٢٠
٧,٦	٧٢	١١,٠	٢٥	٨,٧	١٧	٨,٥	١١	٤,٨	١٩
٧,١	٦٧	٥,٧	١٣	٩,٧	١٩	٢,٩	٥	٧,٦	٢٠
٢,٠	٢٩	١,٢	٣	٤,٦	٩	٢,١	٤	٢,٢	١٣
٢,٠	١٩	١,٣	٣	٢,١	٦	٠,٨	١	٢,٣	٩
١,٦	١٥	٢,٢	٥	١,٠	٢	٠,٨	١	١,٨	٧
١,٥	١٤	٢,٢	٥	١,٥	٢	١,٥	٢	١,٠	٤
١,٥	١٤	١,٨	٤	-	-	٢,٣	٣	١,٨	٧
٢,٠	٢٩	٢,٩	٩	٢,١	٦	٢,٣	٣	٢,٨	١١
٤,٤	٤٢	٢,٩	٩	٢,١	٦	٩,٢	١٢	٢,٨	١٥
١,٣	١٢	١,٨	٣	٥,٠	١	-	-	١,٨	٧

المجموع

جدول رقم (١٥)

توزيع اللاعبين حسب النسبة والوقت الذي يتناول فيه الوجبة قبل المباراة

المجموع	اللعبنة						المدّة قبل المباراة (ساعة)			
	سند النسبة العدد النسبة العدد النسبة العدد النسبة العدد النسبة العدد									
٥,٢	١٦	٥,٢	٤	١٠,٦	٧	٥,١	٢	٢,٤	٣	-١,٥
٢٤,٥	٧٣	١٦,٠	١٢	٢٧,٣	١٨	١٧,٩	٧	٢٩,١	٣٦	-١,٥
٣٢,٣	٩٨	٢٤,٧	٢٦	١٨,٣	١٢	٢٥,٧	١٠	٤٠,٣	٥٠	-٢,٥
٢٨,٥	١١٧	٤٤,٠	٢٣	٤٢,٩	٢٩	٥١,٣	٢٠	٢٨,٢	٢٥	-٢,٥
١٠٠,٠	٣٠٤	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٣٩	١٠٠,٠	١٢٤	المجموع

جدول رقم (١٧)

توزيع اللاعبين حسب نوع الطعام المتناول بعد المباراة

المجموع	المعينة						الزادى		
	العدد	النسبة	نسبة	العدد	النسبة	العدد			
١٩,٥	١٦٠	٢١,١	٣٩	١٦,٧	٣١	٢٠,٦	٢١	١٩,٨	٦٩
١٩,٦	١٦١	٢١,٦	٤٠	٢٢,٢	٤١	١٤,٧	١٥	١٨,٧	٦٥
١٤,٧	١٢١	٢٠,٦	٢٨	٩,٧	١٨	١٣,٧	١٤	١٤,٧	٥١
٦,١	٥٠	٥,٤	١٠	٩,٧	١٨	٤,٩	٥	٤,٩	١٧
٥,٦	٤٦	٥,٩	١١	٨,١	١٥	٦,٩	٧	٣,٧	١٣
٥,١	٤٢	٥,٤	١٠	٦,٥	١٢	٦,٩	٧	٣,٧	١٣
٤,٤	٣٦	٢,٧	٥	٣,٨	٧	٣,٩	٤	٥,٨	٢٠
٣,٥	٢٩	٢,٢	٤	٢,٧	٥	٤,٩	٥	٤,٣	١٥
٢,٢	١٨	١,١	٢	٢,٩	٦	٢,٩	٢	٢,٠	٧
٢,١	٢٥	١,٦	٣	٢,٨	٧	٢,٩	٣	٢,٤	١٢
٢,٦	٢١	١,٦	٣	٢,٨	٧	٢,٠	٢	٢,٦	٩
١٢,١	٩٩	٨,١	١٥	٨,١	١٥	١٤,٧	١٥	١٥,٥	٥٤
١,٥	١٢	٢,٧	٥	١,٦	٣	١,٠	١	٠,٩	٣
١٠٠,٠	٨٢٠	١٠٠,٠	١٨٥	١٠٠,٠	١٨٥	١٠٠,٠	١٠٢	١٠٠,٠	٣٤٨
المجموع									

جدول رقم (١٨)

توزيع اللاعبين حسب اللعبة ومصدر المعلومات عن التغطية السليمة

المجموع	اللعبة						مصدر المعلومات			
	المجموع النسبية	العدد النسبية	العدد النسبية	مطابقة العدد النسبية	سلة العدد النسبية	قدم العدد النسبية				
٥٣,٦	١٦٣	٥٦,٨	٤٢	٩٥,١	٣٩	٤٨,٧	١٩	٥٠,٨	٦٣	أجهزة الإعلام
١٧,٨	٥٤	١٧,٣	١٣	١٩,٧	١٣	٢,٦	١	٢١,٨	٢٧	اللاعبين
٩,٢	٢٨	٩,٤	٧	٩,١	٦	١٥,٤	٦	٧,٣	٩	اللاعبين
٢,٣	٧	-	-	-	-	٢,٦	١	٤,٨	٦	أخصائي العلاج الطبيعي
١٧,١	٥٢	١٧,٣	١٢	١٢,١	٨	٣٠,٧	١٢	١٥,٣	١٩	لا يوجد
١٠٠,٠	٣٠٤	١٠٠,٠	٧٥	١٠٠,٠	٦٦	١٠٠,٠	٣٩	١٠٠,٠	١٢٤	المجموع

رابعاً: الامكانيات البشرية والمنشآت المتوفرة في أندية اللعبات الجماعية قيد الدراسة

تعتبر الأندية الرياضية من المؤسسات التي تساهم في تطور المجتمع ورفقيه باعتبارها مؤسسات تربوية تساهم في اعداد الجيل الجديد بدنيا وعقلياً واجتماعياً وثقافياً، كما تساهم في شغل أوقات الفراغ بما هو مجدى ونافع فضلاً على أنها مؤسسات لصقل المواهب وتنمية قدراتهم. لذا فان الأندية هي الجهة المسؤولة مباشرة عن توفير المقومات اللازمة لاعداد وتدريب اللاعبين حتى يصل الى المستوى الذى يستطيع فيه ممارسة رياضته على أكمل وجه. لذا فقد اتجهت الدراسة الحالية الى التعرف على المنشآت المتوفرة في الأندية وعدد اللاعبين فيها ونوع اللعبات التي تشارك بها هذه الأندية، ولقد تم التركيز على أندية الدرجة الأولى والممتازة والتي شملتها الدراسة.

نادى المحرق

يعتبر هذا النادى من الأندية العريقة في البحرين وفي المسيرة الرياضية، وله مكانة مميزة في لعبة كرة القدم ويشارك في مختلف الألعاب الرياضية، وتتوفر للنادى امكانيات كبيرة من حيث الملاعب والتجهيزات والصالات، حيث تبلغ مساحة النادى حوالى (١٠٥٠م طولاً و ٧٥٠م عرضاً) وتشمل تلك المساحة الأستاذ الرياضى ويتسع لحوالى سبعة آلاف شخص بالاضافة الى ملاعب خارجية لكرة القدم والسلة والطائرة واليد والتنس الارضى بالاضافة الى بركة سباحه وصالة رياضية مغلقة ومكيفة.

ولقد وجد أن هناك تقارب من حيث عدد اللاعبين في مختلف الفئات اذ جاء الأشبال في المرتبة الأولى بعدد ٨٠ لاعبا يليهم المتقدمون وعددهم ٧٨ لاعباً،

ومن ثم الناشئون وعددهم ٧٨ لاعباً، أما فئة الشباب فتأتى في المرتبة الرابعة حيث بلغ عددهم ٦٧ لاعباً، ونلاحظ بأن أعلى نسبة من اللاعبين جاءت في لعبة كرة القدم التي تعتبر اللعبة الأولى في النادي وهذا العدد من اللاعبين في الفئة المتقدمة جعل النادي يتربع على عرش بطولات تلك اللعبة لفترة زمنية طويلة ونتأجه تدل على تركيز اهتمام المسؤولين بالدرجة الأولى على كرة القدم ويمكن أن يكون ذلك الاهتمام بلعبة معينة أكثر من الألعاب الأخرى وتركيز أكبر عدد من اللاعبين فيها عاملاً ايجابياً وسلبياً في نفس الوقت، فهو ايجابى للمحافظة على مكانة النادي في هذه اللعبة منذ النشأة. أما الجانب السلبي فيرجع الى أن الاهتمام بكرة القدم قد يكون على حساب تطوير الألعاب الأخرى.

النادى الأهلي

يمتلك هذا النادي قاعدة كبيرة من اللاعبين في مختلف الألعاب وهو من الأندية العريقة في البحرين، ولا يقتصر نشاطه على عدد محدود من الألعاب وانما له مشاركاته في معظم الألعاب الرياضية الجماعية والفردية، ويضم المبنى الجديد للنادى ملعبين لكرة القدم الأول عبارة عن الأستاذ الرياضى مزروع بالنجيل الطبيعى والثانى مخصص للتدريب وهو النجيل الصناعى، كما يضم النادي الرياضى صالة كبيرة خصصت للألعاب الرياضية الأخرى مثل السلة والطائرة واليد. ويركز النادي على النشاط الرياضى بالدرجة الأولى لما يتمتع به من منشآت وملاعب حديثة مجهزة بأحدث الأدوات، حيث حقق النادي انجازات كثيرة في هذا المجال.

ويبلغ عدد لاعبي كرة القدم بمختلف الفئات العمرية ١٠٣ لاعباً وفي كرة السلة ٩٦ لاعب، وفي كرة الطائرة ٥٤ لاعب، وفي كرة اليد ١١٥ لاعب. ونلاحظ بأن قاعدة النادي من الاشبال في مختلف الألعاب المذكورة تأتى في المرتبة الأولى يليها الناشئين ثم الشباب.

نادى البحرين

يعتبر نادى البحرين من أوائل الأندية الرياضية وقد حقق العديد من الانجازات فى مختلف الألعاب وعلى رأسها كرة القدم. أما ملاعبه فتعتبر من الملاعب الفقيرة من حيث النوعية والتجهيزات والأدوات، فهناك ملعب لكرة القدم مقروش بالنجيل الصناعى وملاعب أخرى ترابية وملعب لكرة اليد وملاعب أخرى خارجية، أما مشاركاته فى مسابقات الاتحادات تتركز على لعبتين جماعيتين فقط (كرة القدم وكرة اليد)، وهذا راجع الى امكانات النادى المتواضعة من حيث المبانى الحديثة والملاعب والصالات الرياضية المجهزة، وهو واحد من عدة أندية تعاني من نفس المشكلة، أما اللعبتان اللتان يشارك فيهما هي كرة القدم وكرة اليد. ونلاحظ بأن أكبر عدد من اللاعبين يتركز فى فئة الأشبال حيث بلغ عددهم ٥٩ لاعب ومن ثم الناشئين وعددهم ٥١ لاعب، فى حين تقارب عدد اللاعبين فى فئة الشباب (٤٦ لاعباً) والمتقدمين (٤٥ لاعباً).

نادى الرفاع الغربى

نادى الرفاع الغربى من الأندية التي تعاني من قلة المنشآت وعدم توفر الملاعب الصالحة فى مختلف الألعاب، ومع ذلك فهو من اندية المقدمة فى لعبة كرة القدم، ومن أهم أنشطته الرياضية لعبتا كرة القدم والسلة. وتأتى كرة القدم فى النادى فى المرتبة الأولى من حيث الترتيب وعدد اللاعبين حيث بلغ عددهم ١١٨ لاعباً موزعين على مختلف الفئات العمرية، اذ جاء الأشبال فى المقدمة وبلغ عددهم ٥٠ لاعباً ثم الناشئين وعددهم ٤٧ ثم المتقدمين (٤٦ لاعباً) ثم الشباب (٣٠ لاعباً). وهذا يدل بطبيعة الحال على أن غالبية الأندية تركز على بناء القاعدة العريضة من اللاعبين كما هو ملاحظ تركز أغلبية اللاعبين فى فئة الأشبال، لكونهم أمل ومستقبل جميع الألعاب.

نادى الرفاع الشرقى

لا يختلف نادى الرفاع الشرقى عن نظيره الغربى من حيث المنشآت والملاعب فهو من الأندية التى تفتقر للملاعب الصالحة للتدريب، ومع ذلك يعتبر من أندية المقدمة فى كرة القدم، واستطاع بجهود ذاتيه أن ينشأ له ملعباً مزروعاً بالنجيل الطبيعى، ويشارك كذلك بفريق للطائرة وليست لديه أية مشاركة فى لعبتى السلة واليد.

وعموماً يفتقر النادى الى القاعدة العريضة من الأشبالي فى مختلف الألعاب، إذ جاء فى المرتبة الأولى فئة الناشئين وعددهم ٤٨ لاعباً وفى المرتبة الثانية الشباب وعددهم ٤٧ لاعباً والأشبالي فى المرتبة الثالثة وعددهم ٤١ لاعباً وأخيراً المتقدمين وعددهم ٣٥ لاعباً.

نادى الوحدة

يعتبر نادى الوحدة من الأندية المتقدمة فى العاصمة من حيث القاعدة الشبابية الكبيرة الذى يضمها النادى والتى تساهم فى مختلف الأنشطة الرياضية فى البلاد والمغذى بشكل ملحوظ لمختلف الفرق الرياضية الأهلية وخاصة فى لعبتى كرة الطائرة واليد، وأيضاً عدد من اللاعبين فى فرق كرة القدم، حيث يشارك النادى فى جميع الألعاب الجماعية وينافس بشكل ملحوظ على بطولاتها، مثل كرة القدم والطائرة واليد.

ومن حيث الامكانيات فالنادى ليس نموذجياً كنادى المحرق والأهلى ولكن يعتبر من أندية الدرجة الثانية من حيث المبانى والمنشآت والملاعب، فله عدد من الملاعب الخارجية فى مختلف الألعاب، منها ملعب لكرة القدم مفروش بالنجيل الصناعى وملعب آخر ترابى، وملعب لكرة الطائرة وآخر لليد وملعب للسلة.

ومن الملاحظ أن اهتمامات النادي من حيث تكوين وخلق قاعدة عريضة من اللاعبين ينصب على فئة الأشبال وعددهم ٨١ لاعبا ومن ثم يأتي الناشئين بالمرتبة الثانية وعددهم ٨٠ لاعبا ومن ثم المتقدمين بعدد ٦٦ لاعبا وأخيرا الشباب وعددهم ٦١ لاعبا.

نادى الحالة

لا يختلف نادى الحالة عن بقية الأندية المصنفة في الدرجة الثانية من حيث المنشآت والملاعب والامكانات الأخرى، وهو أيضا يقع بين مجموعة من الأندية الكبيرة المحيطة به والواقعة في مدينة المحرق حيث نادى المحرق والبحرين والخليج والبسيتين وكلها أندية تعمل على استقطاب أكبر عدد من الشباب واللاعبين لمختلف الألعاب والدرجات. فالحالة من الأندية التي تمتلك بعض المنشآت الجيدة مثل القاعة المغلقة والمكيفة وعدد من الملاعب الخارجية، وملعبا لكرة القدم مفروش بالنجيل الصناعى وقاعة خاصة للتدريبات البدنية والاثقال. ويعبر النادى اهتماماته بالدرجة الاولى لتكوين قاعدة كبيرة من الاشبال وهناك تقارب نسبي بين مجموع اللاعبين الناشئين والشباب في مختلف الألعاب ولكن في كل الأحوال تأتي اهتمامات النادى بالدرجة الأولى في لعبة كرة القدم وهذا ما هو حاصل لمعظم الأندية لما تتمتع به هذه اللعبة من شعبية كبيرة بين أوساط الأشبال والناشئين والشباب وحتى على مستوى المتقدمين. وإذا ما تذكرنا انجازات النادى يجب أن نشير الى كرة الطائرة بشكل خاص، ومن الملاحظ بأن أقل عدد من لاعبي القاعدة كان للاعبى كرة الطائرة مما أفقد النادى مكانته في المحافظة على انجازاته في هذه اللعبة والبقاء منافسا فيها، ونلاحظ بأن أكبر عدد من اللاعبين الأشبال في كرة القدم مما أعطى النادى دفعة كبيرة للمنافسة على البطولات تلك الفئة العمرية، والتي تأتي بشكل عام في المرتبة الأولى إذ بلغ عدد اللاعبين فيها ٦٩ لاعبا، وجاء في المرتبة الثانية فئة الشباب وعددهم ٦٢ لاعبا

وفي المرتبة الثالثة الناشئين وعددهم ٦٠ لاعبا وأخيرا المتقدمين بعدد ٥٠ لاعبا والصغار في كرة السلة.

نادى مدينة عيسى

يمثل نادى مدينة عيسى مدينة بأكملها ولكنه يعتبر من أندية الفئة الثانية، اذ يفتقر النادى للعديد من المنشآت التى تساعد على استقطاب أبناء هذه المدينة ومع ذلك له نشاطاته ومشاركاته في مختلف الألعاب ومن حيث المنشآت والملاعب، يوجد به ملعب ترابى غير صالح للتدريب أو المسابقات وملعب آخر لكرة السلة واليد وهما في حاجة للصيانة والترميم ليكونا صالحين للتدريب على أقل تقدير.

وبصفة عامة فان مشاركات النادى تقتصر على لعبتين جماعيتين فقط هما كرة القدم والسلة، ولديه أكبر عدد من اللاعبين في فئة الأشبال وعددهم ٤٨ لاعبا ويأتى بعدهم الناشئين والمتقدمين وعدد اللاعبين في كل منهم ٤٣ لاعبا، ومن ثم الشباب وبعدد متقارب جدا وهو ٤٢ لاعبا، وهذا يعنى بأن هناك تقارباً كبيراً في عدد اللاعبين بمختلف الفئات.

نادى القادسية

يعتبر نادى القادسية أيضا من الأندية المصنفة في الفئة الثانية من حيث الامكانيات المادية ومن حيث المنشآت والملاعب ففرقه في كرة القدم تتدرب على ملعب ترابى لا يصلح للتدريب والمنافسات ولا يتماشى مع التطورات الحديثة، شأنه شأن الأندية المصنفة في نفس الفئة، ولديه أيضا ملعبان مستقلان لكرة اليد والسلة ويفتقران لأبسط مواصفات التدريب والمنافسات. أما عن قاعدته من اللاعبين فنجد أن النادى لديه قاعدة جيدة من الأشبال في كرة اليد وهذا يدل

على أن النادي مازال يطمح في رفع مستواه في هذه اللعبة. وتنصب اهتمامات النادي بالدرجة الأولى على فئة الأشبال وعددهم ٧٢ لاعبا ويأتي في المرتبة الثانية الناشئين وعددهم ٦٥ لاعبا ثم المتقدمين وعددهم ٦١ لاعبا ومن ثم الشباب وعددهم ٥٧ لاعبا.

نادى الخليج

من أندية الفئة الثانية في البحرين من حيث المنشآت والامكانات والمشاركة الرياضية. ويمتلك النادي ملعباً ترابياً لفرقة في كرة القدم وملعب مسفلته لكرة السلة والطائرة وجميعها غير صالحة للتدريب والمسابقات، ويبلغ عدد اللاعبين في فئة الناشئين ٤٩ لاعبا ثم تأتي بقية الفئات بنفس العدد وهو ٤٢ لاعبا وهذا يدل على أن النادي يوازن بين جميع الفرق ولديه قاعدة جيدة من حيث عدد اللاعبين اذا ما قورن بموقعه بين عدد من الأندية الرياضية القريبة منه والتي تتمتع بإمكانات أفضل منه.

نادى جد حفص

يعتبر نادي جد حفص من أندية الفئة الثالثة من حيث المبنى والمنشآت والإمكانات المختلفة وهذا راجع الى أن النادي لا يمتلك الأ مبنى متواضع جدا ولديه ملعب ترابى لكرة القدم. ويشارك النادي في لعبة واحدة فقط وهي كرة القدم ويتساوى عدد لاعبيه في مختلف الفئات (حوالى ٢٤ لاعبا لكل فئة). ويعانى النادي من قلة عدد اللاعبين وهذه مشكلة بحد ذاتها يمكن أن تؤثر على بقاء تلك اللعبة واستمرارها اذا لم يتحسن وضعه بالنسبة لجذب أكبر عدد من اللاعبين وبناء قاعدة عريضة لضمان بقاء اللعبة وبقية الألعاب التي ينوى النادي تشكيلها في المستقبل. ولا ننسى بأن نشير الى أن النادي يشارك في دورى الدرجة الثانية في كرة اليد.

نادى البسيتين

لا يختلف عن بقية أندية الفئة الثانية، حيث تتدرب فرقة في كرة القدم كبقية الأندية في هذا التصنيف على ملاعب ترابية وهى من فرق الدرجة الأولى ويفتقر النادى للعديد من المنشآت والملاعب، فهو يستعين ببعض المدارس في المنطقة التى يتواجد فيها لاستخدامها في تدريب فرقة مثل فريق كرة الطائرة الذى يشارك في الدرجة الأولى في مسابقات تلك اللعبة. ويشارك النادى بلعبتين فقط في الدرجة الأولى وهما كرة القدم والطائرة، ونلاحظ بأن أكبر قاعدة لديه من اللاعبين الناشئين والأشبال وعددهم من ٥١ و ٥٠ لاعبا على التوالى يلي ذلك فرق الشباب وعددهم ٤٣ ومن ثم المتقدمين وعددهم ٣٥ وتعتبر هذه القاعدة جيدة اذا ما قورن النادى مع بقية الأندية التى في مستواه التصنيفى.

نادى توبلى

يمثل النادى قرية توبلى، ويتكون مبنى النادى من عدة غرف صغيرة وملعب لكرة اليد وقاعة. ويمتلك النادى قاعدة صغيرة من اللاعبين في كرة اليد حيث يبلغ عدد اللاعبين في فرق المتقدمين والأشبال حوالى ١٩ لاعبا يليهم الناشئون ١٨ لاعبا ثم الشباب ١٢ لاعبا. ويشارك النادى في لعبة كرة اليد فقط على مستوى الدرجة الأولى ولديه عدد قليل جدا من اللاعبين وهذا يدل على أن النادى يعتمد كلياً على أبناء القرية في توفير اللاعبين، ومن الجدير بالذكر بأن عدد سكان هذه القرية قليل جداً وأن النادى تحيط به عدد من الأندية مثل نادى مدينة عيسى وغيره من أندية المنطقة الوسطى التى تستقطب اللاعبين.

نادى العربى

النادى العربى من أندية القرى وهو يمثل الى حد ما قرية الدراز وهو من الأندية المتواضعة جدا من جميع النواحي وهو يفتقر الى المنشآت والملاعب والتجهيزات والأدوات الحديثة وغيرها، ويشارك النادى فى الدرجة الأولى لكرة اليد وكرة القدم ويتركز اللاعبين فى فئة الأشبال وعددهم ٤٧ لاعبا والمتقدمين بنفس العدد يلى ذلك الشباب وعددهم ٤٦ ومن ثم الناشئين وعددهم ٣٨ لاعبا، وهذا العدد باعتقادنا ساعد الى حد ما على بقاء النادى فى تلك الدرجات فى الألعاب المذكورة.

نادى النصر

يعتبر نادى النصر من الأندية التى لا نستطيع أن نصنفها أو نقارنها مع بقية الأندية حتى أندية الفئة الثالثة وهذا راجع لعدم توافر المبنى والملاعب المناسبة وحتى نشاطاته مقتصرة على كرة الطائرة، ويتساوى عدد لاعبيه فى جميع الفئات العمرية (١٥ لاعب لكل فئة).

نادى النعيم

لا يختلف نادى النعيم عن الأندية التى تفتقر الى المبنى والمنشآت والملاعب والتجهيزات والأدوات، وهو يمثل منطقة محدودة السكان وليست لديه أى ملعب يتدرب عليه ويستعين بملاعب الاتحاد لتدريب فرقة لكرة اليد حيث يعتبر من فرق الدرجة الأولى فى اللعبة. والنادى ليست لديه أية مشاركة فى الألعاب الجماعية ما عدا لعبة كرة اليد، ومع ذلك فقاعدته من الصغار قليلة اذا ما علمنا بأن كرة اليد هي اللعبة الجماعية الوحيدة التى يمارسها أبناء النادى وباعتقادنا بأن ذلك العدد القليل راجع لعدم توفر الملاعب والأماكن التى من شأنها أن

تجلب وتحبب الناشئة للانضمام لمختلف الأندية هذا من ناحية ومن ناحية أخرى اعتماد النادي على سكان منطقة النعيم المحدودة السكان وتوفير اللاعبين. ويتساوى عدد اللاعبين في الناشئين والأشبال (٢٠ لاعباً لكل منهما)، ويلى ذلك المتقدمون والشباب (حوالى ١٥ لاعباً لكل منهما).

الإستنتاجات

١- ان متوسطات سن لاعبي الألعاب الجماعية في البحرين أقل من متوسطات سن اللاعبين الأولمبيين في نفس الألعاب وهذا يعنى أنه مازالت هناك فرصة كبيرة لتحسين المستوى الرياضى للاعبين في البحرين.

٢- لقد كانت متوسطات أطوال وأوزان اللاعبين البحرينيين في كرة السلة والطائرة والقدم واليد أقل من متوسطات لاعبي المستوى الأولمبى في هذه الألعاب الأربعة مما قد يؤثر على الأداء الرياضى وتحقيق الانجازات الرياضية المطلوبة.

٣- وجد أن متوسطات قياسات سمك الدهن تحت الجلد في مناطق خلف العضد وأسفل عظمة اللوح وفوق شوكة الحوض وخلف الساق للاعبين البحرينيين في الألعاب الأربعة أعلى من متوسطات قياسات لاعبي المستوى الأولمبى وهذا يدل على وجود ميلا أكبر لتراكم الدهون في الجسم.

٤- وجد من خلال قياس التحمل الدورى التنفسى للاعبين في البحرين بأنهم أقل من المستويات المطلوبة مما يتطلب المزيد من الجهد في رفع لياقتهم البدنية.

٥- ان الاعتماد على نوعية الغذاء بدون التعرف على كميته لا يعتبر مؤشرا كافيا للحكم على الحالة الغذائية للاعبين ولكن يمكن الاستنتاج بصفة عامه أن العادات الغذائية للاعبين لا تختلف عن مثلتها في المجتمع البحرينى، وأن هناك حوالى ربع اللاعبين لا يتناولوا وجبة الافطار وحوالى ثلثهم غير منتظمين في تناول وجبة الافطار . وقد أشارت دراسات سابقة (٢١، ٢٢) الى أن نسبة

كبيرة من أفراد المجتمع البحريني تتناول الشاي فقط في الافطار وهذا يعطى مؤشرا على أن الافطار المتناول لبعض اللاعبين فقير في قيمته الغذائية، مما يسبب صعوبة الحصول على المقررات الغذائية اليومية اذا لم يهتم اللاعب بكمية ونوعية غذاءه في الوجبات الأخرى.

٦- وجد أن اللاعبين بصفه عامه لا يولون اهتماما كافيا بنوعية الأغذية قبل المباراة فهي غالبا نفس الأطعمة المتناولة في وجبة الغذاء وان كان بعض اللاعبين يحرص على تقليل كمية الأطعمة المتناولة قبل المباراة. وعموما فانه يمكن أن تكون وجبة الغذاء الشائعة في البحرين غداء جيدا للاعب قبل المباراة بشرط أن يراعى الشروط اللازمة لذلك مثل الكمية المطلوبة وطريقة التحضير والاعتماد على المواد النشوية كمصدر أساسى للطاقة الحرارية.

٧- يتناول غالبية اللاعبين (٨٠٪) وجباتهم قبل وقت كاف من المباراة، ويعانى لاعبي كرة القدم أكثر من غيرهم من حيث تناول الوجبة قبل المباراة بفترة مناسبة ويرجع ذلك الى أن مواعيد مباريات كرة القدم تكون مبكرة نسبيا مما لا يعطى وقتا كافيا للاعبين في تناول الوجبة قبل المباراة.

٨- أما من ناحية الأطعمة المتناولة بين شوطي المباراة فنلاحظ أن هناك العديد من اللاعبين الذين يتناولون الشربت أو الشاي بين الشوطين ظنا أن هذه الأغذية تساعد في اعطاء الطاقة وتحقيق الانجاز المطلوب وهذا اعتقاد خاطيء ويجب الاكتفاء بشرب الماء فقط بين شوطي المباراة.

٩- يقوم معظم اللاعبين بتناول وجبتهم الاعتيادية (العشاء) بعد المباراة وان كانت الكمية المتناولة عالية ولا خوف من ذلك اذا كانت الوجبة تحتوى على

العناصر الغذائية الرئيسية وأن يقوم اللاعبين بمراعاة مواعيد المباريات اللاحقة بحيث لا تؤثر الوجبة على تلك المباريات.

١٠- تعتبر أجهزة الاعلام والمدربين من أهم المصادر التي يعتمد عليها اللاعبين في البحرين في الحصول على معلوماتهم الغذائية، ولكن بصفة عامة فان المعلومات المتوفرة من قبل هذه المصادر شحيحة وناقصة.

١١- تعتبر المنشآت والملاعب أولى العقبات التي تعترض تقدم وتطور مختلف الألعاب الجماعية في البحرين.

١٢- ان تركيز بعض الأندية على بعض الألعاب واهمال ألعاب أخرى قد أدى الى ضعف تطور هذه الألعاب في البحرين.

١٣- تعتمد غالبية الأندية على الدعم المالى الذى تقدمه المؤسسة العامة للشباب والرياضة، وهذا غير كافٍ للمساهمة في بناء وتطوير الأنشطة المختلفة.

التوصيات

في ضوء ماتم التوصل اليه من نتائج يوصى بالآتي:

- ١- اعادة النظر في استراتيجية اختيار لاعبي الألعاب الجماعية بما يضمن توفر عنصر الطول المناسب قدر المستطاع.
- ٢- اعادة توجيه البرامج الغذائية للاعب البحريني بما يساعد في الحصول على أفضل تركيب ممكن لجسم اللاعب من حيث نسبة الدهون الى الوزن الكلي.
- ٣- بذل مزيد من الاهتمام على تدريبات القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي.
- ٤- اجراء دراسة للكشف عن وجود أى أسباب أخرى لاختلال تركيب جسم اللاعب من حيث زيادة الدهون رغم قلة الوزن.
- ٥- اجراء دراسة مشابهة على الألعاب الفردية بدولة البحرين.
- ٦- الاهتمام باجراء دورات خاصة في مجال غذاء وتغذية الرياضى للمدربين حتى يستطيعوا أن يقيموا بعملهم على أكمل وجه.
- ٧- أن تقوم أجهزة الاعلام في الاهتمام ببث المعلومات الغذائية الصحيحة المتعلقة بتغذية الرياضيين ويجب التركيز على التلفزيون بصفة خاصة لأنه يعتبر من أهم مصادر التوعية للاعبين في البحرين.
- ٨- القيام باجراء دراسات تفصيلية توضح كميات الغذاء الذى يتناوله اللاعبون ومدى استيفاء هذه الكميات للمقررات اليومية الموصى بها للرياضي وذلك لمعرفة نوعية العناصر الناقصة في غذاء الرياضي ووضع البرامج التقويمية المناسبة.
- ٩- انشاء ملاعب مزروعة بالحشيش الطبيعى وازالة الصناعات لما له من أثر

- سلبى على اللاعبين وخاصة على الصغار والأشبال والناشئين.
- ١٠- تخصيص ميزانية لكل لعبة من ضمن الميزانية العامة المخصصة من المؤسسة العامة لكل نادى لغرض زرع الاهتمام بجميع الألعاب وعدم التركيز على لعبة واحدة.
- ١١- ضرورة العمل على ايجاد مصادر دخل أخرى للأندية لدعم مختلف الأنشطة.
- ١٢- ضرورة العمل على زيادة دعم المؤسسة العامة للشباب والرياضة المالية للأندية والأخذ بنظر الاعتبار مشاركتها وأنشطتها الأخرى.
- ١٣- انشاء أو تشكيل لجان تخطيط تعمل على اعداد خطط أنية ومستقبلية لكل نادى.
- ١٤- انشاء أو تشكيل لجان علمية للارتقاء باللعب الرياضية وتطويرها.

المراجع

- Heath B.H. and Carter, L.: A modified Somatotype method, Am. J.phys. (١)
Anthrop. 27: 57-74, 1967
- Safrit, M.J.: Introduction to Measurement in Physical Education and (٢)
Exercise Science (Times Mirror, Toronto, 1986)
- Carter, J.E.L.: Age and Body Size of Olympic Athletes: in (٣)
Carter Physical Structure of Olympic Athletes. Part 1: Kinanthropometry
of Olympic Athletes. Medicine and Sports Vol. 18. pp. 53-7g (Karger,
Based 1984)
- فايز مهنا التربية الرياضية الحديثة (طلاس للدراسات والنشر، دمشق ١٩٨٥). (٤)
- Musaiger, A.O., El-Sherbini, A.F., and Amine, E.K.: Education and (٥)
food habits of Bahraini housewives. J.Royal Soc. Hlth 3: 85-86, 1986
- Azuma, T.: Olympic medical archives. Report. Tokyo 1964 (The (٦)
Japanese Olympic Medical Archives Committee. Tokyo 1964)
- de Garay, A.L.; Levine, L.; Carter, J.E.L.: Genetic and anthropological (٧)
studies of Olympic athletes (Academic Press, New York 1974)
- Martin, R.; Saller. K.: Lehrbuch der Anthropologie, vol.1 (Fischer (٨)
Stuttgart 1957)
- Tanner, J.M.: The physique of the Olympic athlete (Allen & Unwin. (٩)
London 1964)
- Jungmann, H.: Sportwissenschaftliche Untersuchungen wahrend (١٠)
der XX. Olympischen Spiele, Munchen 1972 (Demeter, Grafelfing 1976)
- Ross, W.D.; Brown, S.R.; Hebbelinck, M.; Faulkner, R.A.: Kinan- (١١)
thropometry terminology and landmarks; in Shephard, Lavalley, Physical
fitness assessment, pp. 44-50 (Thomas, Springfield 1978)
- Carter, J.F.L.: The Heath-Carter somatotype method (San Diago (١٢)
State University Syllabus Service, San Diego 1980)

- Carter, J.E.L.: Somatotypes of Olympic athletes from 1948 to 1976 (١٢)
 in Carter, Physical Structure of Olympic Athletes. Part II: Kinanthropometry of Olympic Athletes. Medicine and Sport, Vol: 18, pp. 80-109 (Karger, Basel 1984)
- Clarys, J.E., Martin, A.D, Drinkwater, D.T., Marfell-Jones, M.J. (١٤)
 The Skinfold; myth, and reality, J. Sport. Sci. 5: 3-33, 1987.
- أحمد خاطر وعلي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، الاسكندرية ١٩٧٦، ص ٧٧، ١٧٥. (١٥)
- McArade, W.D., Katch, F.I. and Katch, V.L.: Exercise Physiology (١٦)
 2nd ed. Lea & Febiger, Philadelphia, 1986, pp. 182-184.
- Wilson, E.D., Fisher, K.H. and Fugua, M.E.: Principles of (١٧)
 Nutrition. Wiley-Eastern Private Limited, New Delhi, India, 1971.
- National Association for Sport and Physical Education: Nutrition (١٨)
 for Sport Success, USA, 1984.
- Consolazio, C.F.: Nutrition and Performance. Progress in Food (١٩)
 and Nutrition Science. Volume 7, No. 1/2 (Pergamom Press, UK, 1983)
- مصيفر، عبدالرحمن : العادات الغذائية في البحرين، وزارة الصحة، البحرين، ١٩٨١. (٢٠)
- مصيفر، عبدالرحمن . الاكلات والأغذية الشعبية في البحرين، وزارة الاعلام، البحرين، ١٩٨٢. (٢١)

الملحق

جدول رقم (١)

توزيع اللاعبين حسب الفئات العمرية والاندية في كرة اليد

المجموع	الفئة العمرية				النادي
	أشبال	ناشئين	شباب	متقدمين	
١١٥	٣٥	٣٥	٢٦	١٩	الأهلى
٧٥	٢٠	٢١	١٥	١٩	المحرق
٩٨	٢٨	٣٠	١٨	٢٢	الوحدة
١٠٠	٣٤	٢٤	١٨	٢٤	القادسية
٨١	٢٦	٢١	١٩	١٥	البحرين
١١٦	٢٤	٣٢	٣٠	٣٠	الخليج
٦٩	٢٠	١٨	١٢	١٩	توبلي
٦٧	١٥	١٥	١٧	٢٠	العربي
٧٢	٢١	٣٠	١٥	١٦	النعيم
٧٩٣	٢٢٣	٢١٦	١٧٠	١٨٤	المجموع

جدول رقم (٢)

توزيع اللاعبين حسب الفئات العمرية والاندية في كرة السلة

المجموع	الفئة العمرية					النادي
	صغار	أشبال	ناشئين	شباب	متقدمين	
٩٦	٢٨	٢٠	١٦	٢٠	١٢	الأهلي
٦٣	١٥	١٠	١٤	٩	١٥	المحرق
٧١	١٦	١٥	١٩	-	٢١	الرفاع الغربي
٩٤	٢٨	٢٠	١٤	٢٠	١٢	الحالة
٧٧	٢٥	١٣	١٤	١٢	١٣	مدينة عيسى
٥٦	١٣	١١	١٢	٩	١١	القادسية
٤٥٧	١٢٥	٨٩	٨٩	٧٠	٨٤	المجموع

جدول رقم (٣)

توزيع اللاعبين حسب الفئات العمرية والاندية في كرة الطائرة

المجموع	الفئة العمرية				النادي
	أشبال	ناشئين	شباب	متقدمين	
٥٤	١٧	١٢	١٢	١٣	الاهلي
٥٨	١٥	١٢	١٦	١٥	المحرق
٥٧	١٥	١٤	١٧	١١	الرفاع الشرقي
٧٠	٢٠	٢٠	١٦	١٤	الوحدة
٥١	١٦	١٢	١٢	١١	الحالة
٥٩	١٨	١٧	١٢	١٢	الخليج
٥٦	١٦	١٦	١٤	١٠	البيسيتين
٦٠	١٥	١٤	١٥	١٦	النصر
٤٦٥	١٣٢	١١٧	١١٤	١٠٢	المجموع

جدول رقم (٤)

توزيع اللاعبين حسب الفئات العمرية والاندية في كرة القدم

المجموع	الفئة العمرية				النادي
	أشبال	ناشئين	شباب	متقدمين	
١٠٣	٢٨	٢٥	٣٠	٢٠	الأهلي
١٢٢	٣٥	٣١	٢٧	٢٩	المحرق
١٢٠	٢٢	٣٠	٢٧	٢٠	البحرين
١١٨	٢٥	٢٨	٣٠	٢٥	الرفاع الغربي
١١٤	٢٦	٣٤	٣٠	٢٤	الرفاع الشرقي
١٢٠	٢٣	٣٠	٢٧	٢٠	الوحدة
١٢٥	٢٣	٢٤	٣٠	٢٨	الحالة
١٢٤	٢٥	٢٩	٣٠	٢٠	مدينة عيسى
١١٢	٢٧	٢٩	٣٠	٢٦	القادسية
١١٦	٢٤	٢٢	٣٠	٢٠	الخليج
٩٥	٢٣	٢٢	٢٦	٢٤	جد حفص
١٢٣	٣٤	٣٥	٢٩	٢٥	البيسيتين
١١١	٢٢	٢٣	٢٩	٢٧	العربي
١٥٠٣	٢٩٨	٣٨٢	٣٧٥	٣٤٨	المجموع

تسعى هذه الدراسة الى الكشف عن الوضع الحالي للرياضيين في البحرين من خلال فحص لياقتهم البدنية وتركيب اجسامهم وعاداتهم الغذائية الى جانب القاء بعض الضوء على الامكانيات المتوفرة في الاندية التي ينتمي اليها هؤلاء الرياضيين. وقد اهتمت هذه الدراسة بالرياضيين الذين يمارسون الالعاب الجماعية الشائعة في البحرين وهي كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السله وكرة اليد وذلك لانه ينطوي تحت لوائها السواد الاعظم من الشباب الرياضي.