

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج

ثانيا : مناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم في هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج البحث تبعا للأسلوب التالي :

أولا : عرض النتائج :

- ١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار كلومجروف- سميرنوف لمتغيرات الدراسة (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم)
- ٢- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار كلومجروف- سميرنوف لمتغيرات الدراسة (العضد - الصدر - البطن - الورك - الفخذ)
- ٣- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار كلومجروف- سميرنوف للقياسات الكيميائية .
- ٤- التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الأول "الاحتياجات الغذائية اليومية لناشئي كرة القدم.
- ٥- التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الثاني "العادات الغذائية لدى ناشئي كرة القدم .
- ٦- التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الثالث "التغذية والتكوين الجسماني".
- ٧- التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الرابع "التغذية (قبل وأثناء وبعد) التدريب أو المنافسة.
- ٨- التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الخامس "التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئي كرة القدم .
- ٩- التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور السادس "الوجبات الغذائية الرياضية .
- ١٠- معاملات الارتباط بين عناصر الوعي الاغذائي ومكونات البناء الجسدي .

ثانيا : مناقشة النتائج :

- ١- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الجسمية (الوزن - مؤشر كتلة الجسم - المحيطات - نسبة الدهون بالجسم) للاعبى كرة القدم.
- ٢- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الكيميائية (نسبة الحديد بالدم (هيموجلوبين) - مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول في الدم) للاعبى كرة القدم.
- ٣- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في نسبة الوعي الغذائى لدى لاعبي كرة القدم.

أولاً : عرض نتائج البحث :

١ - القياسات الجسمية للاعبين كرة القدم الناشئين

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار كلومجروف - سميرنوف لمتغيرات الدراسة (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم BMI)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كلومجروف - سميرنوف (Z)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الطول	سم	١٧٣.٩	٦.٦٧	٠.٩٨٢	٠.٢٨٩	غير دالة
الوزن	كجم	٧٠.٥٥	١٠.٨٣	١.٠٠٦	٠.٢٦٣	غير دالة
مؤشر كتلة الجسم BMI	كجم/م ^٢	٢٣.٣٣	٢.٦٥	١.٦٨	٠.٠٨٧	غير دالة

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في متغيرات (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم) مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار كلومجروف - سميرنوف لمتغيرات الدراسة (العضد - الصدر - البطن - الورك - الفخذ)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كلومجروف - سميرنوف (Z)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
العضد	سم	٢٨.٧٥	٢.٥١	٠.٨٥٣	٠.٤٦١	غير دالة
الصدر	سم	٩١.٩	٦.٥٢	٠.٥٩٥	٠.٨٧١	غير دالة
البطن	سم	٨٣.٠٥	٨.٠٦٨	٠.٥٣٢	٠.٩٤	غير دالة
الورك	سم	٩٦.٦	١١.٤٥٨	١.٠١٤	٠.٢٥٥	غير دالة
الفخذ	سم	٤٩.٩٥	٤.١٩	٠.٧٦٥	٠.٦٠١	غير دالة

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات (العضد - الصدر - البطن - الورك - الفخذ) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

جدول (٩)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري (الدهون والسوائل في الجسم)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كلومجروف-سميرنوف (Z)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدهون في الجسم	نسبة %	١٨.٢٤	٦.٤٧	٢.٠٩	٠.٠٥	دالة عند (٠.٠٥)
السوائل في الجسم	نسبة %	٣٢.٥٦٥	١٨.٨١	١.١٦٧	٠.١٣١	غير دالة

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٩) أن قيمة Z المحسوبة للدهون في الجسم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق في كمية الدهون في الجسم للعينة من فرد لآخر، بينما كانت قيمة Z المحسوبة لدلالة الفروق للمجموعة الواحدة لكمية السوائل في الجسم أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كمية السوائل في الجسم لمجموعة البحث.

٢- القياسات الكيميائية لناشئي كرة القدم

جدول (١٠)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار كلومجروف-سميرنوف للقياسات الكيميائية

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كلومجروف-سميرنوف (Z)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
مستوى الكوليسترول بالدم	Mg/dl N.up to 200	١٥١.٢٥	٢٩.٧٩	٠.٥١١	٠.٩٥٦	غير دالة
نسبة الحديد بالدم (الهيموجلوبين)	G/dl (N.13-17.5)	١٦.٥٤	٢.٢١	٠.٥٥٩	٠.٠٢٥	دال
مستوى السكر صائم بالدم	Mg/dl (N.70-110)	٨٤.٠٥	٩.٩٥	٠.٦٤٢	٠.٨٠٤	غير دالة

يتضح من جدول (١٠) أن قيم Z المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات الدراسة (الكوليسترول في الدم- معدل السكر صائم بالدم) بينما كان هناك فروق ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) في هيموجلوبين الدم.

٣- عرض نتائج محاور استمارات استبيان الوعي الغذائي

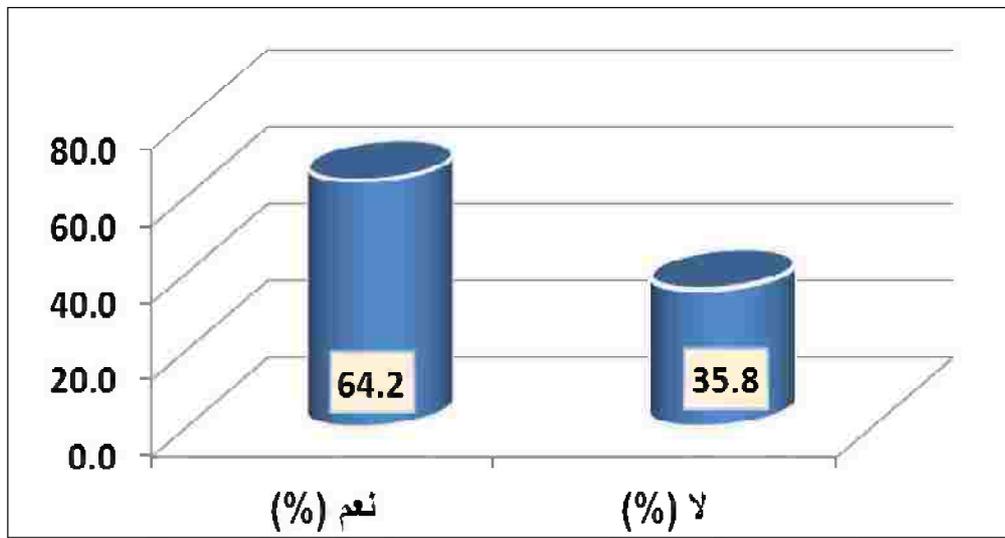
المحور الأول (الاحتياجات الغذائية اليومية لناشئي كرة القدم)

جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الأول
"الاحتياجات الغذائية اليومية لناشئي كرة القدم"

م	العبارة	نعم		لا		٢٤
		ت	%	ت	%	
١	تعرف الاحتياجات الغذائية على أنها الكميات المطلوبة من الكربوهيدرات وبروتينات ودهون وسوائل وفيتامينات وماء التي يحتاجها الجسم	٨	٤٠.٠	١٢	٦٠.٠	٠.٨
٢	يحتاج الناشئين الى كمية من السعرات الحرارية اعلى مما يحتاجه الكبار بالنسبة لكل كيلو غرام من وزن الجسم	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠	*٧.٢
٣	عندما يتناول الناشئي وجبات متوازنة فانه يمكن إعطائه كميات إضافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية حسب الطاقة لمبذولة	٧	٣٥.٠	١٣	٦٥.٠	١.٨
٤	يجب تزويد ناشئي كرة القدم بكميات كافية من السوائل عند الجهد أو التعرق في الطقس الحار	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠	*٩.٨
٥	تأول الطعام الذي فيه نسبة مناسبة من الكالسيوم للعظام واذا زادة النسبة يكون عبا على الكلى	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠	*٧.٢
٦	احتياجات الرياضي تكون اعلى باستمرار من غير الرياضي بصورة عامة وتزداد بازدياد نوع ومدة وكثافة التدريب	١٥	٧٥.٠	٥	٢٥.٠	*٥.٠
٧	يجب الحصول على نسبة من ٥٠-٦٠% من مجموع السعرات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠	*١٢.٨
٨	تزداد الاحتياجات اليومية للناشئين عند التدريب والمنافسات من الماء في الجو الحار والرطوبة	١٩	٩٥.٠	١	٥.٠	*١٦.٢
٩	ممكن للبروتين ان يتحول الى كربوهيدرات أو دهون ولكن لا يتحول الكربوهيدرات والدهون الى بروتين	١٣	٦٥.٠	٧	٣٥.٠	١.٨
١٠	احتياج الناشيء من العناصر الغذائية اعلى من غير الرياضي بصورة عامة	١٢	٦٠.٠	٨	٤٠.٠	٠.٨
١١	يحتاج الجسم يوميا أملاح معدنية من الحديد والزنك والنحاس والمغنسيوم واليود بكمية كافية للجسم	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠	*١٢.٨
١٢	في حالة سن المراهقة يأخذ الرياضي ما بين ١٧٠٠-١٨٠٠ سعره حرارية في اليوم زيادة عن الفرد العادي	٧	٣٥.٠	١٣	٦٥.٠	١.٨
		١٣	٦٤.٢	٧	٣٥.٨	١.٦

دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) قيمة كا٢ الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٨٤



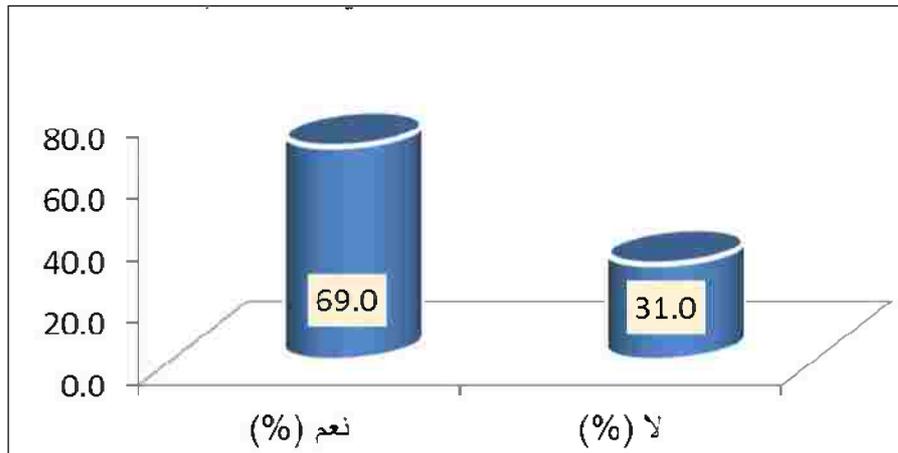
شكل (٣) يوضح الاحتياجات الغذائية اليومية لناشئي كرة القدم

يوضح الشكل رقم (٣) ان نسبة التصويت على العبارات لمحور الاحتياجات الغذائية اليومية لناشئي كرة القدم كانت بنسبة (٣٥.٨%) لصالح الاجابة بـ (لا) وكانت بنسبة (٦٤.٢) لصالح الاجابة بـ (نعم)

جدول (١٢)
التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الثانى
"العادات الغذائية لدى ناشئى كرة القدم"

م	العبارة	نعم		لا		٢كا
		ت	%	ت	%	
١٣	نقص الحديد (الأنيميا) عند ناشئى كرة القدم هي أحد مؤشرات العادات الغذائية الخاطئة	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠	*١٢.٨
١٤	يفتقر الناشئ غالبا لتناول فيتامين (أ) بسبب السلوكيات الغذائية الخاطئة	٧	٣٥.٠	١٣	٦٥.٠	١.٨
١٥	الناشئ الذين يتناولون القليل من الفواكه والخضراوات يفتقرون دائما لنقص الفيتامينات	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠	*٧.٢
١٦	العادات والتقاليد والدعاية والإعلام تلعب دور كبير في تشكيل العادات الغذائية واختيار الغذاء	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠	*١٢.٨
١٧	يرفض معظم المراهقين تناول وجبات الإفطار أو يتجاهلونها	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠	*٩.٨
١٨	يحرص معظم الناشئ على تناول الأطعمة السريعة من مطاعم الوجبات السريعة ويعتبرونها وجبه مميزه	١٤	٧٠.٠	٦	٣٠.٠	٣.٢
١٩	يمكن الاعتماد على الشهية لتحديد ما يحتاجه الجسم من الطعام	٨	٤٠.٠	١٢	٦٠.٠	٠.٨
٢٠	معظم الناشئ لا يرغبون بالأطعمة المسلوقة	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠	*٩.٨
٢١	معظم الناشئ يتناولون كميات إضافية فى الطعام من السكر أو ملح المائدة	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠	*١٢.٨
٢٢	يفقد الناشئ ويهم فى طرق إعداد وتناول الأغذية وتصبح عادات متوارثة عندهم	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠	*٩.٨
		١٤	٦٩.٠	٦	٣١.٠	٢.٩

دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)



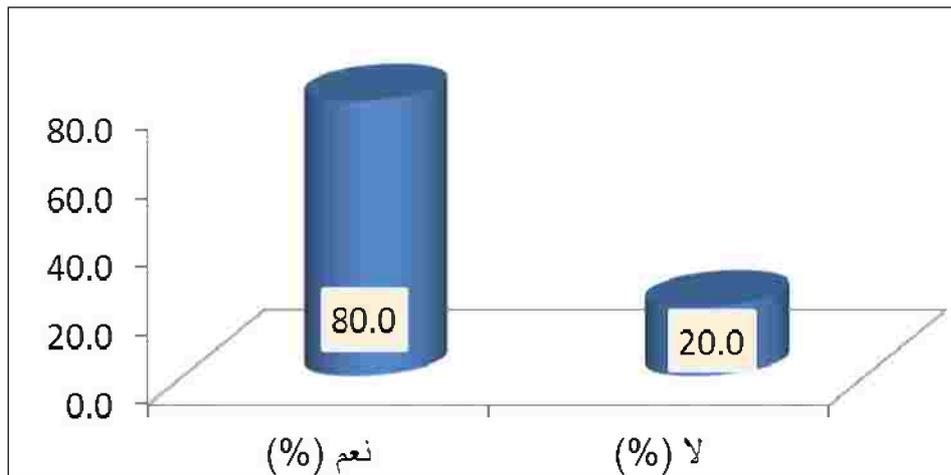
شكل (٤) يوضح العادات الغذائية لدى ناشئى كرة القدم

يوضح الشكل رقم (٤) ان نسبة التصويت على العبارات لمحور العادات الغذائية لدى ناشئى كرة القدم كانت بنسبة (٣١.٠%) لصالح الاجابة بـ (لا) وكانت بنسبة (٦٩.٠%) لصالح الاجابة بـ (نعم)

جدول (١٣)
التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الثالث
"التغذية والتكوين الجسماني"

م	العبارة	نعم		لا	
		ت	%	ت	%
٢٣	يعتبر وزن الجسم من المقاييس الأساسية لتقييم الحالة الغذائية للمراحل السنوية المختلفة	١٢	٦٠.٠	٨	٤٠.٠
٢٤	يمثل البروتين الجزء الأكبر المسؤول في بناء الأنسجة المختلفة في الجسم	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠
٢٥	تعتبر طرق القياس الجسمية من الأسس الهامة في تحديد وتقييم الحالة الغذائية للأفراد	١٩	٩٥.٠	١	٥.٠
٢٦	يعتبر مؤشر كتلة الجسم من المؤشرات الهامة لتحديد الوزن المثالي	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٢٧	يجب الحرص على انقاص الوزن لتحسين الأداء الرياضي في بعض الأنشطة الرياضية	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٢٨	وزن الجسم يعني كمية الدهون والعضلات والعظام والسوائل	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠
٢٩	تتناقص احتياج السرعات الحرارية مع تقدم العمر	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٣٠	يحتاج الذكر إلى سرعات حرارية أكثر مما تحتاجه الأنثى يصل الفارق حتى ٥٠٠ سعرة حرارية لليوم	١٤	٧٠.٠	٦	٣٠.٠
٣١	كلما زادت السرعات الحرارية زاد وزن الجسم	١٥	٧٥.٠	٥	٢٥.٠
٣٢	تعتبر المقاييس الجسمية - غير الطبيعية - مثل الطول والوزن وسماك طبقة الجذ ومحيط البطن من الدلائل القوية على وجود حالات من سوء التغذية سواء زياد أو نقص	١٩	٩٥.٠	١	٥.٠
٣٣	وزن الجسم لا يعتبر دائما المؤشر الدقيق الصحيح للتغذية السليمة	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٣٤	ثبات الوزن يعني عدم تذبذب الأداء الرياضي	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠
٣٥	استهلاك كمية كبيرة من البروتينات لن ينتج عنه زيادة القوة أو حجم العضلات	١٠	٥٠.٠	١٠	٥٠.٠
		١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠

دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)



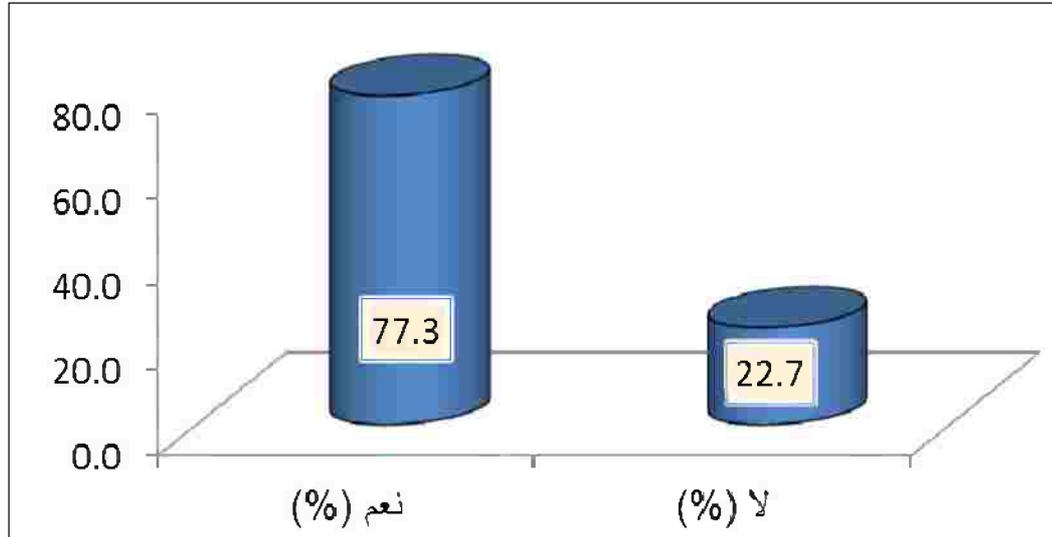
شكل (٥) يوضح التغذية والتكوين الجسماني

يوضح الشكل رقم (٥) ان نسبة التصويت على عبارات لمحور التغذية والتكوين الجسماني كانت بنسبة (٢٠.٠%) لصالح الاجابة ب (لا) وكانت بنسبة (٨٠.٠%) لصالح الاجابة ب (نعم)

جدول (١٤)
التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الرابع
"التغذية (قبل وخلال وبعد) التدريب والمنافسة"

م	العبارة	نعم		لا	
		ت	%	ت	%
٣٦	قبل البطولة ينصح بتناول قطعة من الشكولاتة الدسمة	١٥	٧٥.٠	٥	٢٥.٠
٣٧	يجب تناول المشروبات أو الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات خلال من ١٥-٣٠ دقيقة بعد المباريات	٨	٤٠.٠	١٢	٦٠.٠
٣٨	من الضروري الإقلال من كمية البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة	١٠	٥٠.٠	١٠	٥٠.٠
٣٩	يتم تناول آخر وجبة يوم المباراة قبل موعد المنافسة ب ٣-٤ ساعات	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠
٤٠	يشترط في وجبة يوم المباراة ان تكون سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠
٤١	شرب الماء ضروري قبل وأثناء وبعد البطولة	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٤٢	ينصح أيام المباريات بعدم تناول أطعمة غير معتاد عليها ليس للناشي سابق معرفة بها	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٤٣	ينصح خلال أيام المباريات زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠
٤٤	يجب تقليل شدة التمرين وزيادة تناول الكربوهيدرات في الأسبوع السابق للمباريات	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠
٤٥	يمكن تعاطي السوائل وتناول الماء لعدة مرات وكميات قليلة قبل المباراة وكذلك تناول السوائل الرياضية أثناء فترات الراحة	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠
٤٦	يجب الامتناع عن أي أطعمة دسمة قبل ممارسة الأنشطة الرياضية للناشئين	١٣	٦٥.٠	٧	٣٥.٠
		١٥	٧٧.٣	٥	٢٢.٧

دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)



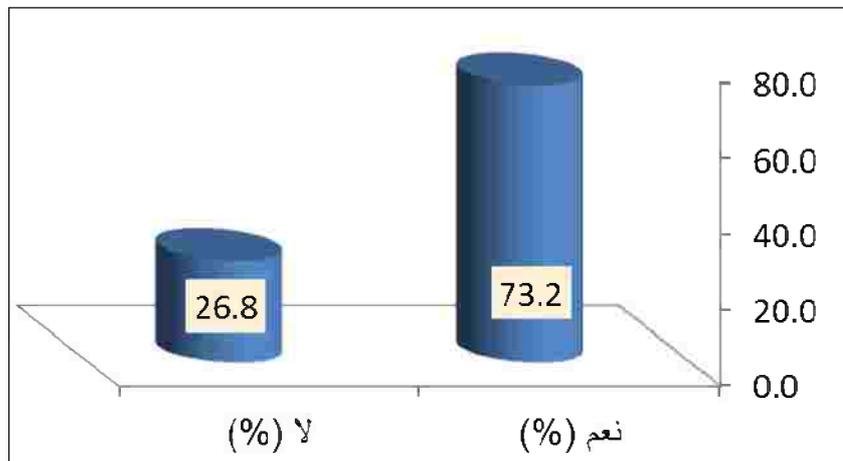
شكل (٦) يوضح التغذية (قبل وخلال وبعد) التدريب والمنافسة

يوضح الشكل رقم (٦) ان نسبة التصويت على العبارات لمحور التغذية قبل وخلال وبعد التدريب والمنافسة كانت بنسبة (٢٢.٧%) لصالح الاجابة ب (لا) وكانت بنسبة (٧٧.٣%) لصالح الاجابة ب (نعم)

جدول (١٥)
التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور الخامس
"التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئي كرة القدم"

م	العبارة	نعم		لا	
		ت	%	ت	%
٤٧	يضم هرم الأغذية الصحية لدول البحر المتوسط ست مجموعات من التغذية وتشترط الوجبة الصحية فيه ان تضم مكونات واحده على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الصحية	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠
٤٨	يعتبر نظام تناول الوجبات الغذائية اربع وجبات التوقيت افضل أنظمة التغذية الناشئين	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠
٤٩	من الضروري الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٥٠	تشكل جميع الدهون خطرا على الشرايين والقلب والأوعية الدموية	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠
٥١	تقسم الأغذية وفقا لمكوناتها وفوائدها الغذائية الى سبع مجموعات رئيسية يقوم الناشيء بتناولها جميعها يوميا	١٢	٦٠.٠	٨	٤٠.٠
٥٢	التوقيت الأمثل في تناول عصير البرتقال هو أثناء أو بعد وجبة الإفطار أما تناول الألبان ومنتجاتها في بداية وجبة الإفطار	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠
٥٣	يمكن في الوجبة الواحدة تناول البروتينات والدهون	٨	٤٠.٠	١٢	٦٠.٠
٥٤	يجب تناول السلطات وسط الوجبات	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠
٥٥	ينصح في الوجبة لواحدة خلط البروتينات مع النشويات	١٤	٧٠.٠	٦	٣٠.٠
٥٦	وجبة الغداء هي من اهم الوجبات الرئيسية للناشئين	٩	٤٥.٠	١١	٥٥.٠
٥٧	لا ينصح بتناول نوعين أو اكثر من اللحوم مع بعضهما في الوجبة الواحدة	١٣	٦٥.٠	٧	٣٥.٠
		١٣	٦٥.٠	٧	٣٥.٠

دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)



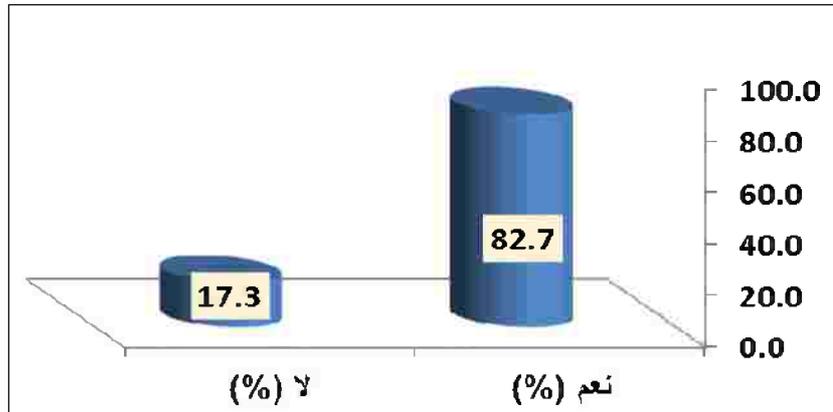
شكل يوضح (٧) التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئي كرة القدم

يوضح الشكل رقم (٧) ان نسبة التصويت على العبارات لمحور التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئي كرة القدم كانت بنسبة (٢٦.٨%) لصالح الاجابة ب(لا) وكانت بنسبة (٧٣.٢%) لصالح الاجابة ب(نعم)

جدول (١٦)
التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول عبارات المحور السادس
"الوجبات الغذائية الرياضية"

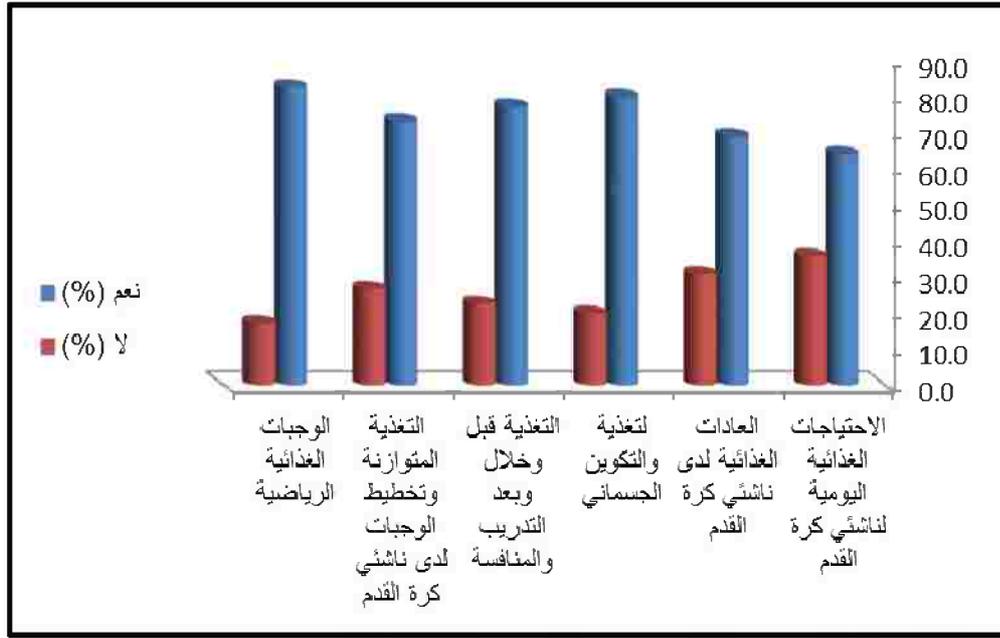
م	العبارة	نعم		لا	
		ت	%	ت	%
٥٨	ينبغي إعطاء الطاقة الحرارية اللازمة لعمل العضلات في هيئة مواد كربوهيدرات بروتينية أو دهنية	١٣	٦٥.٠	٧	٣٥.٠
٥٩	يجب ان تكون وجبة الغذاء نصف النهار ذات سرعات حرارية اقل من وجبة الفطور والعشاء	١٤	٧٠.٠	٦	٣٠.٠
٦٠	تناول معظم السعرات في الصباح يخفف من الرغبة في تناول الطعام الدسم وقت المساء	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠
٦١	ينصح الناشئين بتناول وجبة إفطار كبيرة ووجبة غذاء معتدلة وعشاء صغيرة على ان يتخلل وجبة خفيفة بين كل وجبتين أساسيتين	١٦	٨٠.٠	٤	٢٠.٠
٦٢	من الضروري التنوع في مصادر البروتين في الغذاء	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٦٣	من الضروري تحتوي وجبة قبل المنافسة أو التدريب على سوائل كافية ومنخفضة من الألياف والدهون وعلى مستوى مرتفع من الكربوهيدرات ولا ضرر من ان تحتوي على بعض لبروتينات ان اعتاد الناشئ على هذا	١٣	٦٥.٠	٧	٣٥.٠
٦٤	بشترط في وجبة بعد انتهاء التدريب العنيف أو المنافسة ان تحتوي على الكربوهيدرات وبروتينات ودهون (غذاء متكامل)	١٨	٩٠.٠	٢	١٠.٠
٦٥	ضرورة التزود بالسوائل والمياه قبل وأثناء وبعد التدريب	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
٦٦	لا يوجد نظام غذائي قياسي لأي من الأنشطة البدنية أو الرياضية	١٥	٧٥.٠	٥	٢٥.٠
٦٧	لا يسمح للرياضيين بتناول كميات مفتوحة من معظم الأغذية بغرض الاستشفاء السريع وزيادة النتائج في البطولات	١٩	٩٥.٠	١	٥.٠
٦٨	في اليوم السابق للبطولات يجب ان يهتم الناشئين في تناول اكبر الوجبات حجما في وجبة الغذاء	١٣	٦٥.٠	٧	٣٥.٠
٦٩	يعد الخبز من اهم الكربوهيدرات التي يجب توافرها في غذاء الرياضيين	١٧	٨٥.٠	٣	١٥.٠
٧٠	تختلف مكونات الوجبة الغذائية للناشئين كل حسب النشاط الممارس	٢٠	١٠٠.٠	٠	٠.٠
		١٧	٨٢.٧	٣	١٧.٣

دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)



شكل (٨) يوضح الوجبات الغذائية الرياضية

يوضح الشكل رقم (٨) ان نسبة التصويت على العبارات لمحور الوجبات الغذائية الرياضية كانت بنسبة (١٧.٣%) لصالح الاجابة ب (لا) وكانت بنسبة (٨٢.٧%) لصالح الاجابة ب (نعم)



شكل (٩) يوضح نسب الوعي الغذائي لناشئي كرة القدم

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين عناصر الوعي الغذائي ومكونات البناء الجسمي

نسبة الوعي الغذائي	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
البناء الجسمي						
الطول	٠.٠٠٧	٠.٠٠٦	٠.٢١٧	٠.١٩٤	٠.١٣٧	٠.٠٨٨
الوزن	٠.٤٦٢	٠.٢٦٤	٠.٤٧٣	٠.٣١٥	٠.٥١٤	٠.٢٨٥
مؤشر كتلة الجسم	٠.٤٦٩	٠.٥٨٥	٠.٥١٥	٠.٥٤٧	٠.٥٥٥	٠.٥٠٩
العضد	٠.٣٨٤	٠.٣٠٨	٠.٤١١	٠.٠٨٨	٠.٢٩٤	٠.٤١١
الصدر	٠.٠٧٣	٠.٢٢٣	٠.١٦٣	٠.٤١٤	٠.٣٠٩	٠.٢٨٨
البطن	٠.٥٨٤	٠.٥٠٥	٠.٤٨٦	٠.٥١٢	٠.٥٢٨	٠.٥٠٩
الورك	٠.١٥٤	٠.٢٠٥	٠.١٤٣	٠.١١١	٠.١٥٢	٠.٠٨٨
الفخذ	٠.١٣٤	٠.٣٠٥	٠.٢٢٢	٠.١٢٧	٠.٢١٨	٠.٢٣١
الدهون في الجسم	٠.٤٩١	٠.٤٧٣	٠.٥٠٩	٠.٤٨٧	٠.٥١١	٠.٤٧٣
السوائل في الجسم	٠.٥٠٨	٠.٤٧٣	٠.٥٠٨	٠.٥٤٧	٠.٥٣٧	٠.٥٢٢

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 0.444$

يتضح من جدول (١٧) عدم وجود علاقة ارتباطية بين مكونات البناء الجسمي (الطول- العضد - الصدر - البطن- الورك - الفخذ - الصدر - الورك - الفخذ)

كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عناصر الوعي الغذائي ومستوى الدهون في الجسم، بمعنى أنه كلما ازداد الوعي الغذائي أصبح مستوى الدهون في الجسم في المستوى المقبول، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية بين عناصر الوعي الغذائي وكمية السوائل في الجسم بمعنى أنه كلما ازداد الوعي الغذائي أصبح الجسم يحتفظ بالكمية المقبولة من السوائل، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عناصر الوعي الغذائي والبطن. كما وجدت علاقة بين عناصر الوعي الغذائي ومؤشر كتلة الجسم.

ثانيا : مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج وفي ضوء الأهداف وفروض البحث سوف يتم مناقشة وتفسير نتائج البحث على النحو التالي :

١ - مناقشة نتائج القياسات الجسمية لناشيء كرة القدم

يتضح من جدول رقم (٧) ان قيم Z المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فى متغيرات الدراسة (الطول – الوزن – مؤشر كتلة الجسم) مما يدل على تجانس عينة البحث.

كما يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متغيرات (العضد – الصدر – البطن – الورك – الفخذ) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ويرجع الباحث عدم ظهور اختلافات جوهرية بين الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الجسمية لعينة البحث الى عدة عوامل يمكن أجمالها فيما يلي :

- تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول – الوزن- مؤشر كتلة الجسم) ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (٧).
- استخدام المنهج المسحي الوصفي على عينة البحث.

كما يتضح من جدول (٩) بينما كانت قيمة Z المحسوبة لدلالة الفروق للمجموعة الواحدة لكمية السوائل فى الجسم أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى كمية السوائل فى الجسم لمجموعة البحث.

بينما كانت قيمة Z المحسوبة للدهون فى الجسم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق فى كمية الدهون فى الجسم للعينة من فرد لآخر.

وهذا ما يؤكد هزاع محمد هزاع (٢٠٠٦) أن التغذية والنشاط البدنى لهم تأثير كبير على نسبة الشحوم فى الجسم فزيادة استهلاك الاطعمة الغنية بالسعرات الحرارية يؤدي بشكل مباشر الى حدوث السمنة. (٥٧ : ١١١)

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة اسامة كامل ، تامر عز الدين (٢٠٠٩) فى أن التدريب الهوائى المقتن يساعد على توازن تمثيل الدهون بالجسم عند طريق الخلايا العضلية أكثر مما يسمح بترسيبه فى الخلايا الدهنية او التخلص منه عن طريق الكبد ، أيضا نتيجة زيادة عدد السعرات المستهلكة عند عدد السعرات المتناولة مما يؤدي الى زيادة حرق الدهون الملازمة لانتاج الطاقة اللازمة . (٧ : ٧٠)

كما يشير كمال عبد الحميد وابوالعلا عبد الفتاح (٢٠٠٩) الى ان زيادة معدل الدهون يؤدي الى حدوث السمنة والى تجميع مخلفات غير كاملة التأكسد الامر الذى يتطلب بالضرورة تقليل تناول الدهون. (٣٧ : ١٣٣)

ومن خلال ذلك يتضح صحة الفرض الاول والذي ينص على توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائى و بعض مكونات البناء الجسمى فى نسبة الدهون بالجسم لدى ناشيء كرة القدم .

بينما لم يوجد فروق دالة احصائيا بين الوعي الغذائى وبعض المتغيرات الجسمية (الطول – الوزن – كتلة الجسم – المحيطات) لناشيء الوعي الغذائى .

٢ -مناقشة نتائج القياسات الكيميائية لناشيء كرة القدم

يتضح من جدول (١٠) أن قيم Z المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تجانس عينة البحث فى متغيرات الدراسة (مستوى الكوليسترول بالدم – مستوى السكر صائم بالدم) بينما كان هناك فروق ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) فى (هيموجلوبين الدم).

ويتفق ذلك مع دراسة شريف الفيومي (١٩٩٧) حيث أشار الى ارتفاع متوسط المأخوذ من العناصر الغذائية وبالتالي زيادة نسبة الهيموجلوبين بالدم لدى عينة البحث (٢٤)

ويشير حسين حسني عبدالدايم (٢٠٠٦) الى أن الحديد عنصر هام في تكوين بعض الانزيمات الضرورية لوظائف الخلايا بصورة عامة ووظائف المخ بصورة خاصة لذلك فإن نقص الحديد يؤدي الى نقص في التركيز والانتباه وزيادة العصبية وفقدان النمو . (١٣ : ٦٠)

ومن خلال ذلك يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي و المتغير الكيميائية (نسبة الحديد بالدم الهيموجلوبين) لناشيء كرة القدم .

بينما لم يوجد فروق دالة احصائيا بين الوعي الغذائي وبعض المتغيرات الكيميائية (مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول بالدم) لناشيء كرة القدم .

٣- مناقشة نتائج المحور الأول "الاحتياجات الغذائية اليومية لناشيء كرة القدم".

يتضح من جدول (١١) وشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الاستجابة بالموافق وعدم الموافقة في العبارات أرقام (٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ١١) والجميع لصالح الاستجابة بالموافقة على العبارة، كما يتضح أن استجابة عينة الدراسة على العبارة (١) في تعريف الاحتياجات الغذائية بنسبة (٦٥%)، والتي تشير إلى موافقة أعلي من المتوسط، وقد يرجع ذلك إلى عدم ذكر الأملاح المعدنية في تعريف الاحتياجات ونظراً لأهمية الأملاح المعدنية للاعب كرة القدم.

كما تشير نتائج العبارة رقم (٨) "تزداد الاحتياجات اليومية لناشئين عند التدريب والمنافسات من الماء في الجو الحار والرطوبة " إلى الموافقة بنسبة (٩٥%) وهذا يدل على إدراك عينة الدراسة لأهمية تناول الماء والسوائل للاعب كرة القدم.

كما فسرت العبارة (١١) "يحتاج الجسم يومياً أملاح معدنية من الحديد والزنك والنحاس والمغنسيوم واليود بكمية كافية للجسم" والتي حصلت على نسبة (٩٠%) موافقة إدراك عينة الدراسة لأهمية الأملاح المعدنية للاعب كرة القدم.

ولذلك جاءت الاستجابة على العبارة (٤) "يجب تزويد ناشئي كرة القدم بكميات كافية من السوائل عند الجهد أو التعرق في الطقس الحار" بالموافقة بنسبة (٨٠%) لتزويد لاهب كرة القدم بالماء والسوائل.

وكذلك جاءت العبارة (٧) "يجب الحصول على نسبة من ٥٠-٦٠% من مجموع السرعات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات" بالموافقة بنسبة (٨٠.٠%) ويدل ذلك على إدراك عينة الدراسة لأهمية حساب السرعات الحرارية، ومصدرها.

بينما كانت الإجابة عن العبارة (٣) "عندما يتناول الناشئ وجبات متوازنة فإنه يمكن إعطائه كميات إضافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية حسب الطاقة لمبنولة" بنسبة موافقة (٣٥.٠%) والتي تدل على عدم قدرة عينة الدراسة على الربط بين الوجبات المتوازنة للاعب وإعطائه كميات إضافية من الأملاح المعدنية، وقد يرجع ذلك إلى اعتقاد عينة الدراسة أن الوجبات الغذائية المتوازنة تحتوي على كافة العناصر الغذائية المطلوبة للجسم.

وكذلك حصلت العبارة (١٢) على نسبة موافقة (٣٥.٠%) وهي "في حالة سن المراهقة يأخذ الرياضي ما بين ١٧٠٠-١٨٠٠ سعره حرارية في اليوم زيادة عن الفرد العادي" وقد يرجع ذلك إلى أن الفرد في سن المراهقة عموماً يحتاج إلى سرعات حرارية، وأن معرفة عينة الدراسة بالكمية اللازمة من السرعات الحرارية تختلف تبعاً لنوع النشاط الممارس .

وهنا يشير الباحث إلى أهمية تحديد كمية الطعام اللازمة والتي تختلف من شخص الى آخر تبعاً لتكوين الجسم والوزن والطول وأيضاً لنوع النشاط البدني الذي يؤديه، والقياسات الفسيولوجية.

ويتفق ذلك مع كلا من YousriaA.EL-matey (٢٠٠٧)، مجدي كامل (١٩٩٧) الى أنه يجب عند اختيار الأطعمة ان نعرف بعض المعلومات عنها من حيث أنواعها ومكوناتها وطبيعتها وفائدتها للجسم. (٦٩ : ٤٤) (٥)

وفي هذا الصدد يذكر عبد الرحمن عبد الحميد أبو زاهر (٢٠١١) إلى أهمية الفيتامينات للرياضي وأنه يجب مضاعفة الفيتامينات للرياضيين أثناء أداء النشاط البدني وذلك لعدم كفاية الفيتامين كنتيجة لزيادة الحاجة إليها، ولا تظهر علامات نقص الفيتامينات في بداية الموسم التدريبي ولكن تظهر عنده بذل الجهد البدني الشديد وفي حالات الإجهاد إذ تبدو هذه العلامات في نقص القوة العضلية، هبوط الكفاءة الرياضية، سرعة التعب، وضرورة تناول أطعمة متنوعة من أجل الحصول علي معظم ثقافة الوعي الغذائي. (٣٠ : ٢٢٣-٢٢٥)

فالغذاء ضروري للحفاظ على صحة الأفراد، وسلامة عقله وبدنه والجسم السليم لابد من غذاء يساعد على النمو وبناء الخلايا وتجديدها ولا يتوقف دور الغذاء عند حد مد الجسم بالحرارة والحيوية والنشاط إنما تتجاوز في التأثير على حياة العملية والاجتماعية والإنجازات والإبداعات والوقاية الصحية من الأمراض والأوجاع التي تحول دون القدرة على الاستمرار في الحياة بالشكل المناسب .

كما يذكر في هذا الصدد عبد الرحمن عبد الحميد ابو زاهر (٢٠١١) إلى أنه يمكن استخدام البروتينات الموجودة داخل خلايا الجسم كمصدر لإنتاج الطاقة إذ أنها تأتي بعد الكربوهيدرات والدهون عندما تزيد فترة النشاط البدني وتشارك في النشاط الرياضي في أقصى درجاته بنسبة ٧% وقد تصل الي ١٠%، إذ ينتج (١غم) من البروتين (٤) سعر حراري. وأن زيادة نسبة البروتينات تؤثر سلبا علي الرياضي لأن ذلك يؤدي الي زيادة إنتاج " اليوريا " فيزيد من العبء علي الكبد والكلي ويتطلب كميات كثيرة من السوائل لطرح اليوريا خارج الجسم. (٣٠ : ٢٢١)

٣- مناقشة نتائج المحور الثاني "العادات الغذائية لدى ناشئ كرة القدم".

يتضح من جدول (١٢) وشكل رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة عينة الدراسة بالموافقة وعدم الموافقة في العبارات أرقام (١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٢) كما يتضح أن هناك عبارات جاءت الاستجابة لها بالموافقة كما في العبارة (١٦) "العادات والتقاليد والدعاية والإعلام تلعب دور كبير في تشكيل العادات الغذائية واختيار الغذاء" والتي تدل على إدراك عينة الدراسة على الدور الكبير للإعلام في التأثير في الثقافة الغذائية لما يلعبه من الترويج للأغذية المحفوظة، رغم ما قد يسببه من أضرار.

كما حصلت العبارة (٢١) "معظم الناشئين يتناولون كميات إضافية في الطعام من السكر أو ملح المائدة"، وقد حصلت على نسبة موافقة (٩٠%) وتدل على وعي عينة الدراسة بضرورة تعويض اللاعب للأملاح التي يفقدها أثناء اللعب بصفة عامة وكرة القدم بصورة خاصة.

ثم جاءت العبارة (١٣) "نقص الحديد (الأنيميا) عند ناشئ كرة القدم هي احد مؤشرات العادات الغذائية الخاطئة" وتدل على وعي عينة الدراسة بأهمية الثقافة الغذائية، كما يدل ذلك على وجود علاقة قوية بين القياسات الفسيولوجية لعينة الدراسة وخاصة نسبة الهيموجلوبين في الدم والتي أشارت إلى نسبة في حدود النسبة المتفقة عليها، وهذا يرجع إلى إدراكهم لأهمية قياس نسبة الحديد في الدم.

ثم جاءت العبارة (١٧) "يرفض معظم المراهقين تناول وجبات الإفطار أو يتجاهلونها" بنسبة موافقة، والعبارة (١٩) "يمكن الاعتماد على الشهية لتحديد ما يحتاجه الجسم من الطعام" بنسبة موافقة (٨٥%) لكل منهم مما يشير الى ما أصبح عليه فئة المراهقين اليوم الى السهر أمام شاشات وسائل الإعلام والاستيقاظ من النوم متأخراً وعدم تناول وجبة الإفطار، والتي تعتبر من أهم الوجبات للإنسان في يومه، وكذلك اعتماد المراهقين اليوم في تناولهم للوجبات على الشهية للطعام وهذا بعد كثرة وجود مكسبات الطعم والتي قد تسبب بعض الأضرار للصحة.

في حين أن هناك بعض العبارات كانت نسبة الموافقة عليها منخفضة كما في العبارة (١٤) "يفتقر الناشئ غالبا لتناول فيتامين أ بسبب السلوكيات الغذائية الخاطئة" حيث بلغت نسبة الموافقة (٣٥%) وهذا يدل على أن عينة الدراسة تحافظ على أن يحتوى الغذاء على فيتامين (أ)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ناصر إبراهيم الصاوي (١٩٩٨) (٥٦) والتي تناولت الوعي الغذائي والعادات الغذائية والحالة الغذائية والحالة المعنوية لبعض طالبات المرحلة الإعدادية، وقد توصلت إلى أن هناك انخفاض في المتناول من العناصر الغذائية عن التوصيات الدولية في كل من الطاقة، الدهون، الكربوهيدرات، فيتامين (C) (A) والحديد والكالسيوم وأن نسبة الانخفاض.

كما تؤكد نتائج دراسة مها خليل محمد (١٩٩٠) (٥٤) وجود علاقة بين مستوى الأداء العملي للطالبات ومستوى كل من : الثقافة الغذائية ومستوى الأداء العملي للطالبات ودلالات الصحة متمثلة في (الطول، الوزن ونسبة سمك الدهن والسعة الحيوية)

وفي هذا الصدد تناولت دراسة قام جليزي وآخرون Glesias, et al., (٢٠٠٥م) تقييم العادات الغذائية والحالة الغذائية للاعبين كرة القدم من المراهقين " وتوصلت إلى تقييم العادات الغذائية والحالة الغذائية لمراهقين المرتفعين في مستوى المعيشة من لاعبي كرة القدم. وبالرغم من أن الغذاء يعطي كمية كافية من الحديد إلا أن (٤٨%) من الأفراد كانوا يعانون من نقص الحديد بدون ظهور أنيميا. وأن البرنامج الغذائي المصمم لتصميم جيد ينصح به لرفع الكفاءة البدنية وخصوصا لتحسين العادات الغذائية الصحية للاعبين كرة القدم من المراهقين. (٦٢)

ومن هذا يرى الباحث ضرورة إعداد برامج في الثقافة الغذائية للاعبين وخاصة لاعبي كرة القدم من الناشئين، وأن يستمر خلال فترة الناشئين وذلك لتحسين الكفاءة البدنية وترسيخ العادات الصحية السليمة.

ويتفق مع ما أكدته نتائج دراسة قام ريبوز وآخرون al·Ruiz. et (٢٠٠٥) والتي تناولت " المأخوذ من الغذاء للاعبين كرة القدم من أعمار مختلفة "، ويؤكد كل من كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا عبد الفتاح، محمد السيد الأمين (٢٠٠٩) والتي يجب التوعية بالغذاء الكامل من خلال الثقافة الغذائية. وتكوين عادات غذائية سليمة ومحاولة إظهار عجز العادات الغذائية القديمة، والحرص على احتواء كل وجبة علي عناصر الغذاء الأساسية. (٣٧ : ١٣٢) (٦٦)

ويشير عماد الدين جمال جمعة (٢٠٠٨) أن تنوع ثقافة الوعي الغذائي تبعاً للعديد من العوامل فهي بلا شك تختلف من دولة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر وأيضاً تختلف بين الأفراد في المجتمع الواحد فعلى الفرد ان يقوم بتناول الأغذية السليمة الغير فاسدة وملوثة واتباع العادات الغذائية السليمة واختيار الغذاء المناسب. (٣١ : ٣٢)

ويرى MargdiSabri (١٩٩٧) أن نقص الحديد الأنيميا هي حالة مرضية تتميز بنقص في كريات الدم الحمراء بأقل من المعدل الطبيعي أو نقص معدل نسبة الهيموجلوبين والأثنين معا مما يؤدي إلى نقص في القدرة على حمل الأوكسجين وغالبا ما يكون سبب فقر الدم هو نقص في إنتاجا وزيادة في تكسير كريات الدم الحمراء. (٦٣)

٤ - مناقشة نتائج المحور الثالث "التغذية والتكوين الجسماني".

يتضح من جدول (١٣) وشكل رقم (٥) وجود فرق دال إحصائياً بين استجابات عينة الدراسة بالموافقة وعدم الموافقة حيث جاءت قيم كا ٢٤ أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في العبارات (من ٢٤ إلى ٢٩) والعبارات ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، والدرجة الكلية.

كما يتضح موافقة عينة الدراسة على ما جاء بالعبارة (٢٦) والعبارة (٢٨) " يعتبر مؤشر كتلة الجسم من المؤشرات الهامة لتحديد الوزن المثالي " "تتناقص احتياجات السرعات الحرارية مع تقدم العمر " وبدل ذلك على وعى عينة الدراسة على أن مؤشر كتلة الجسم من المؤشرات المهمة لتحديد الوزن المثالي، كما يتضح وجود علاقة قوية بين استجاباتهم على العبارة والمواصفات المعملية لهم كما يتضح في جدول رقم (١٣)، كما أن عينة الدراسة لديها الوعي الكاف بأن السرعات الحرارية تنخفض أو تقل بالتقدم في العمر.

كما حصلت العبارة (٣٢) على نسبة موافقة مرتفعة بلغت (٩٠%) وهي "تعتبر المقاييس الجسمية -غير الطبيعية- مثل الطول والوزن وسمك طبقة الجاد ومحيط البطن من الدلائل القوية على وجود حالات من سوء التغذية سواء زياد أو نقص " وهذا يدل على أهمية حرص العينة على المداومة على إجراء القياسات الجسمية و الكيمائية للاطمئنان على الحالة الصحية لهم، كما أوضحها جدول (١٣)

ويتفق ذلك نتائج دراسة مشاري محمد ثواب المطوطح (٢٠١٠) إلى وجود علاقة بين العادات الغذائية ومكونات الإعداد البدني كالتحمل، القدرة، السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم كنسبة الهيموجلوبين، والكوليسترول والسوائل في الجسم. (٥٠)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين (١٩٩٧) عن أهمية التركيب الجسمي من خلال إعطاء معلومات ذات قيمة عالية في شأن تحديد الوزن المثالي الذي يستطيع اللاعب عنده أن يصل الي ما يسمى بالفورمة الرياضية وهذا أمر ضروري يتعلق بعمليات التكيف مع التدريب. (٢ : ٣٢٤)

٥- مناقشة نتائج المحور الرابع "التغذية (قبل وخلال وبعد) التدريب والمنافسة".

يتضح من جدول (٤٤) وشكل رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما عدا العبارات أرقام (٣٧، ٣٨، ٤٦) كما أشارت النتائج للعبتين (٤١، ٤٢) "شرب الماء ضروري قبل وأثناء وبعد البطولة" و "ينصح أيام المباريات بعدم تناول أطعمة غير معتاد عليها ليس للناشي سابق معرفة بها" ويدل ذلك على وعي عينة الدراسة بأهمية الماء للاعب كرة القدم خاصة، وعدم تناول أطعمة غير معتاد عليها اللاعب أثناء أو بعد المباراة لما قد يسببه من ارتباك في المعدة.

كما حصلت العبارتين (٤٣، ٤٤) على نسبة اتفاق (٨٥.٥%) وهما "ينصح خلال أيام المباريات زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها" و "يجب تقليل شدة التمرين وزيادة تناول الكربوهيدرات في الأسبوع السابق للمباريات، وتدل هذه النسبة المرتفعة على وعي عينة الدراسة بتناول وجبات غذائية بين الوجبات المعتادة للمحافظة على الحالة الصحية للاعب.

بينما حصلت العبارة (٣٧) على نسبة منخفضة من الاتفاق بلغت (٤٠.٠%) وهي "يجب تناول المشروبات أو الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات خلال من ١٥-٣٠ دقيقة بعد المباريات" وقد يرجع ذلك أن العبارة تناولت المشروبات والأغذية في آن واحد

ويرى الباحث أنه يجب ان يخضع نظام تغذية لاعبي كرة القدم لقواعد الصحة العامة، وكذلك حجم وطبيعة أحمال التدريب والمنافسة، حيث تكون التغذية متنوعة تشتمل على اللبن ومنتجاته واللحوم، والبيض، والخضراوات، والفواكه وغيرها،

ويتفق ذلك مع دراسة كلارك وآخرون Clark. et. al (٢٠٠٣) والتي تناولت المأخوذ من الغذاء ومكونات الجسم وكفاءة الأداء الرياضي قبل وبعد الموسم للاعبين كرة القدم (السيدات) الفرقة الأولى بجامعة نوتردام بأمريكا، والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق معنوية بين قبل وبعد الموسم (موسم المنافسة) المأخوذ من الطاقة الكربوهيدرات، وأن الدهون كانت مرتفعة بقيمه معنوية قبل الموسم، أما المأخوذ من الطاقة قبل الموسم كان يفي بالتوصيات الغذائية المسموحة للسيدات وأن لاعبات كرة القدم قد ارتفعت احتياجاتهما من السعرات أثناء فترة التدريب بينما انخفضت بعد ذلك لتقابل فقط أقل مستوى من التوصيات من الكربوهيدرات والعناصر الغذائية الكبرى (٦٠)

وفي هذا الصدد يشير كمال عبد الحميد إسماعيل، ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠١) إلى أنه يجب ان يزيد حجم التغذية في اليوم الواحد في المتوسط عن ٣،٠ كيلو جرامات الى ٣،٥ كيلو جرام. ويجب ان تحتوي وجبة التغذية قبل التدريب سعرات حرارية عالية ذات حجم قليل وسهل الهضم. ويتم توزيع الوجبات الغذائية تبعاً لنظام اليوم العام للاعب كرة القدم، ولا يسمح بتغيير النظام الغذائي في يوم المباراة والمنافسات الرياضية، ويفضل ان تكون عدد الوجبات الغذائية اليومية على ٤ مرات، مع ضرورة ان تكون الوجبة الغذائية التي يتناولها اللاعب بعد المباريات غنية بالكربوهيدرات مع تجنب الوجبات الغذائية التي تحتوي على دهون. (٣٧ : ٣٨٨)

وتصنيف فريدة عثمان وسعاد بحر (٢٠٠٠) أن تغذية لاعب كرة القدم قبل المباراة أو التدريب تتكون من ٦٥% كربوهيدرات مركبة ١٥% بروتين ٢٠% دهون. ويجب تناول اللاعب هذه لكمية خلال ٢٤ ساعة التي تسبق التدريب أو المباراة مع الأخذ في الاعتبار ان تكون أخر وجبة يتناولها اللاعب قبل ساعتين الى أربعة ساعات قبل اللعب ويجب عدم تناول إي طعام أو شراب في هذه الفترة فيما عدا الماء أو المشروب الرياضي وذلك قبل اللعب بساعة ويقترح خبراء التغذية الرياضية شرب ٣٢ أونس من الماء أو المشروب الرياضي (٤كوب) قبل اللعب بساعتين على فترات وليست في المرة الواحدة. أما التغذية أثناء المباراة أو التدريب فيحتاج اللاعب من ٨-١٢ أونس من الماء كل ١٥ دقيقة أثناء المباراة أو التدريب وعندما تكون فترة التدريب أو المباراة أكثر من ساعة واحدة فيجب تناول المشروب الرياضي (محلول الكربوهيدرات ٥-٨%) كل ١٥ دقيقة من التدريب أو المباراة (٨ أونس) وأيضا ٨-١٢ أونس من المشروب الرياضي يجب تناوله في نهاية الجزء لأول من التدريب أو المباراة، والتغذية بعد التدريب والمباراة يجب الحصول على الكربوهيدرات فور الانتهاء من المباراة أو التدريب والسوائل. فيجب تناول ٤٠٠ سعر حراري من الكربوهيدرات خلال ٣٠ دقيقة من الانتهاء من المباراة أو التدريب. ويجب ان يتبعها تناول ٢٠٠ سعر حراري الساعة التالية. (٢٤٣-٢٤٤)

٦- مناقشة نتائج المحور الخامس "التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئي كرة القدم".

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٧) وجود فرق دال إحصائياً في استجابات عينة الدراسة حول العبارات أرقام (٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥٢، ٥٤) حيث جاءت قيم كا أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

كما يتضح موافقة عينة الدراسة ونسبة اتفاق مرتفعة على ما جاء بالعبارة (٥٤) "يحبذ تناول السلطات وسط الوجبات" ويدل ذلك على وعي أفراد العينة بأهمية تناول السلطات لما تحتويه من ألياف وأملاح معدنية، والعبارة (٥٢) "التوقيت الأمثل في تناول عصير البرتقال هو أثناء أو بعد وجبة الإفطار أما تناول الألبان ومنتجاتها في بداية وجبة الإفطار" وتدل على إدراك عينة الدراسة لأهمية تناول السوائل أثناء وبعد وجبة الإفطار، وأهمية تناول اللبن في الصباح، لما يحتويه من عنصر الكالسيوم والمعادن الأخرى للاعب.

بينما جاءت العبارة (٥٣) بنسبة مئوية للاتفاق بلغت (٤٠.٠%) فقط وهي "يمكن في الوجبة الواحدة تناول البروتينات والدهون" ويدل ذلك على تحديد عدم موافقة عينة الدراسة على أن تحتوي الوجبة الواحدة على بروتينات ودهون في آن واحد.

ويؤكد ذلك دراسة مايفيد Mayfeid (١٩٨٩) والتي توصلت إلى أن التغذية السليمة المتوازنة تؤثر في زيادة القوة النشطة الداخلية للجسم والبنية الخارجية للرياضيين. (٦٤)

لذلك يرى الباحث أن يكون للطعام حجم معين وسهل الهضم ومتنوع وذو قيمة غذائية عالية، وان يتم الاعتماد على الكميات التي تتوفر فيها المتطلبات الصحية مع مراعات القواعد الصحية في جميع مراحل إعداد الطعام بالإضافة إلى ضرورة العناية بأدوات الطهي ومكانه وطريقة طهي الطعام وكذلك الصحة الشخصية للقائمين على إعداده إلا ان حجم الطعام الذي يتناوله الرياضي وخلاف ذلك من المتطلبات العامة والضرورية للرياضيين.

وهذا ما أكد عليه روبرتا لارسن دويف (٢٠٠٧) من أن اختيار الأطعمة الصحية يمثل تحدياً في حد ذاته فغالبا نفتقر إلى الوقت الكافي، ونحتاج إلى بذل مجهود للمعرفة بالغذاء الصحي وكيفية إشباع جوعنا وشهيتنا للطعام ورغبتنا في تناول أطعمه معينه مع ضمان احتواء وجبتنا سواء الرئيسة أو الخفيفة على التنوع والتوازن والاعتدال Balance and moderation في الأطعمة مما يساعد على الاحتفاظ بالارتقاء بصحتنا. (١٦ : ٧)

وفي هذا الصدد يشير صلاح السيد قلدوس (١٩٩٣) أن عملية التنظيم الغذائي من العوامل الصحية الهامة التي تساعد على تنسيق وتنظيم عملية التدريب لتحقيق احسن النتائج من ممارسة النشاط الرياضي عموماً وممارسة الرياضة التي تعتمد على الأوزان على وجه الخصوص. (١٦٥ : ١٨)

٧- مناقشة نتائج المحور السادس "الوجبات الغذائية الرياضية".

يتضح من جدول (١٦) وشكل رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في استجابات عينة الدراسة بين الموافقة وعدم الموافقة في العبارات أرقام (٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٩، ٧٠) كما يتضح موافقة عينة الدراسة بنسبة (١٠٠%) في العبارة (٦٥) "ضرورة التزود بالسوائل والمياه قبل وأثناء وبعد التدريب" كما يدل على وعي أفراد العينة بأهمية الماء للاعب كرة القدم، ووعي عينة الدراسة بالثقافة الغذائية والذي تمثل في الاستجابة على العبارة (٧٠) "تختلف مكونات الوجبة الغذائية للناشئين كل حسب النشاط الممارس، والتي حصلت على نسبة موافقة (١٠٠.٠%) وتدل على وعي عينة الدراسة باختلاف احتياجات اللاعب تبعاً لنوع النشاط الذي يمارسه.

كما أشارت نتائج العبارة (٦٧) "لا يسمح للرياضيين بتناول كميات كبيرة من الاطعمة من معظم الأغذية بغرض الاستشفاء السريع وزيادة النتائج في البطولات" من الواجب ان يكون لديها وعي بالثقافة الغذائية للاعبين بصفة عامة .

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة رحاب عبد المعز إسماعيل (٢٠١٠)، ودراسة أمينة علي محمد البسيوني (٢٠١٢) والتي توصلت إلى أنه يوجد نقص في المعلومات والاتجاهات الغذائية يبرز في مشاكل سوء التغذية والقياسات الجسمية غير الملائمة للمرحلة العمرية بالنسبة لطالبات الجامعة، كما ان هذا السن حرج ويحتاج الى عناية والطالبات لا يستطعن تقنين احتياجاتهن الغذائية ولا يعرفن شروط الوجبات الغذائية الكاملة. (١٥) (٩)

وقد يرجع هذا الاختلاف إلى أن الباحثة تناولت طلاب وطالبات الجامعة، بينما البحث الحالي تناول فريق ناشيء كرة القدم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة خالد محمد محمد بدر (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى وجود تأثير برنامج الثقافة الغذائية قيد البحث على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي (١٤)

وتؤكد نتائج دراسة مها محمد أمين فهمي (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى أن الطلاب لديهم معلومات عن أهمية عنصر الخضراوات والفواكه الطازجة في الوجبة الغذائية، ولكن نتائج البحث الحالي اختلفت مع نفس الباحث في أن الطلاب لا يهتمون بتوافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل المأكولات، وكذلك لا يهتمون بمتابعة أوزانهم وأحجامهم باستمرار، ولا يتابعون وسائل الإعلام عن ما يتعلق بطرق نقص الوزن، ويشعر بعض الطلبة بالارتباك عند الشعور بالجوع. (٥٥)

٨- مناقشة الفرض الثالث " للعلاقة الارتباطية بين نسبة الوعي الغذائي ومكونات البناء الجسمي":

وبذلك يتضح من جدول (١٧) عدم وجود علاقة ارتباطية بين مكونات البناء الجسمي (الطول- العضد - الصدر - البطن- الورك - الفخذ - الصدر - الورك - الفخذ)

كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عناصر الوعي الغذائي ومستوى الدهون في الجسم، بمعنى أنه كلما ازداد الوعي الغذائي أصبح مستوى الدهون في الجسم في المستوى المقبول، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية بين عناصر الوعي الغذائي وكمية السوائل في الجسم بمعنى أنه كلما ازداد الوعي الغذائي أصبح الجسم يحتفظ بالكمية المقبولة من السوائل ، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عناصر الوعي الغذائي والبطن . كما وجدت علاقة بين عناصر الوعي الغذائي ومؤشر كتلة الجسم.

وبذلك فقد توصل الباحث الى تحقيق صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نسبة الوعي الغذائي وبعض مكونات البناء الجسمي لدى لاعبي كرة القدم.