

الفصل السادس الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- التوصيات

أولاً : الاستنتاجات:

نتائج القياسات الجسمية و الكيميائية لناشيء كرة القدم .

- مكونات البناء الجسمي في الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم وقياس المحيطات تتطابق مع المواصفات الخاصة بالمرحلة السنية .
- نسبة الدهون بالجسم كانت أعلى من المعدل الطبيعي .
- نقص نسبة الحديد بالدم الهيموجلوبين عن المعدل الطبيعي مما يؤكد على انتشار بعض العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة لناشيء كرة القدم .

نتائج المحور الأول: "الاحتياجات الغذائية اليومية لناشيء كرة القدم".

- أظهرت نتائج الدراسة الوعي بالاحتياجات الغذائية لناشيء الرياضي.
- الوعي غير الكاف باحتياجات الناشئ الرياضي من أنواع الفيتامينات وأوقات تناولها والسعرات الحرارية اللازمة له.
- كما أظهرت نتائج الدراسة وعي الناشئ الرياضي باحتياجاته من الماء والأملاح المعدنية عند التدريب والمنافسة.

نتائج المحور الثاني "العادات الغذائية لدى ناشئ كرة القدم".

- ضعف الوعي بالسلوكيات الغذائية والاحتياجات الغذائية للرياضي.
- العادات والتقاليد تلعب دوراً كبيراً في تناول الغذاء.
- تناول الأغذية الجاهزة رغم علمهم بأنها غير صحية، ورفض تناول وجبة الإفطار.

نتائج المحور الثالث "التغذية والتكوين الجسماني".

- أظهرت النتائج وعي عينة البحث بالمقصود بمؤشر الجسم.
- وعي عينة الدراسة بأن وزن الجسم ليس مؤشر على التغذية السليمة والحرص على إنقاص الوزن لممارسة النشاط الرياضي.

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

- ضرورة تناول الماء قبل وأثناء وبعد البطولة.
- وجبة المباراة يجب أن تكون سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان.

نتائج المحور الخامس "التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئ كرة القدم".

- وعي الناشئين بتناول أربع وجبات للرياضيين أفضل نظام.
- توافر وعي غذائي لدى الناشئين في الانتظام في مواعيد الغذاء.
- الدهون تمثل خطورة على شرايين وأوعية القلب.

نتائج المحور السادس "الوجبات الغذائية الرياضية".

- وعي الناشئين بضرورة التزود بالسوائل والمياه قبل وأثناء وبعد التدريب.
- وعي الناشئين بضرورة الاهتمام بوجبة الفطور وتناول وجبة بين كل وجبتين.

ثانيا: التوصيات:

استنادا الى النتائج التي توصل اليها الباحث في هذه الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- الاهتمام بنشر الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم للناشئين وتعريفهم بأهمية التغذية السليمة والوجبات الصحية المتوازنة والتي تؤثر على المستوى الرياضي.
- تنظيم لقاءات دورية مع القائمين على عملية التدريب في كرة القدم لزيادة الوعي الغذائي والتدريب على طرق تخطيط قوائم الطعام الخاصة للرياضيين في فترة التدريب والمافاصة.
- العمل على إعداد دورات تثقيفية والنوات العلمية في الأندية ومراكز الشباب للرياضيين ومدربيهم وأسراهم عن التغذية.
- ضرورة وجود أخصائي التغذية ضمن الجهاز الفني للفريق الرياضي لكرة القدم لجميع المراحل السنية.
- الاهتمام بالبرامج العلمية المقدمة من خلال وسائل الاعلام المرئية والمسموعة لتوعية أسر الرياضيين.
- الاهتمام بالتغذية العلمية للفرق الرياضية لما للتغذية من أهمية قصوى في مجال الاداء البدني وتحقيق المستويات الرقمية العالية .

المراجع

- المراجع باللغة العربية
- المراجع باللغة الأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م)، الاستفتاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- ابو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧م)، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، الطبعة الأولى، دار الفكر لعربي، القاهرة.
- ٣- أحمد عبد المنعم عسكر (١٩٨٨م)، الغذاء بين المرض وتلوث البيئة، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٤- أحمد فتحي الزيات (١٩٩٦م)، علم وظائف الأعضاء، مكتبة النهضة المدينة، القاهرة.
- ٥- أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م)، فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة.
- ٦- _____ (١٩٩٣م)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل ، تامر عز الدين (٢٠٠٦)، وقائع المؤتمر الخليجي الاول حول التغذية الصحية للاطفال والمراهقين ، مركز البحرين للدراسات والبحوث ، الطبعة الاولى
- ٨- أشرف صالح محمد (٢٠٠٢م)، دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدي ناشئ ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية. رسالة ماجستير غسر منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- أمينة علي محمد البسيوني (٢٠١٢م)، دراسة العادات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية"، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- ايزيس عازر نوار (١٩٧٦م)، الغذاء والتغذية، دار المطبوعات، الإسكندرية.
- ١١- جون ت ريبكسون (١٩٨٥م)، أسس علوم التغذية، مراجعة سعد الدين محمد، ترجمة صبحي سالم بسيوني، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٢- حسين احمد حشمت، محمد صلاح الدين محمد (٢٠٠٩م)، بيولوجيا الرياضة والصحة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- ١٣- حسين حسني عبدالدايم (٢٠٠٦)، مذکور لطب الاطفال ، كلية الطب ، جامعة الاسكندرية
- ١٤- خالد محمد محمد بدر (٢٠٠٧م)، اثر برنامج للتغذية الغذائية علي الوعي الغذائي للمدرب الرياضي"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٥- رحاب عبد المعز اسماعيل (٢٠١٠م)، برنامج مقترح لرفع مستوى الغذائي لبعض طالبات جامعة المنوفية المقيمت بالمدينة الجامعية (فرع السادات)، رسالة ماجستير كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- ١٦- روبرتا لارسن دوفيف (٢٠٠٧م)، الدليل الكامل للأطعمة والتغذية، مكتبة جرير، الرياض.
- ١٧- زكريا حسن حسن (١٩٩٩م)، دراسة مقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في المعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٨- سرور اسعد (١٩٨٧م) الصحة والمجتمع ، الدار العربية للنشر ، القاهرة .
- ١٩- سعد احمد حلابو عوض عباس رجب (١٩٩٤م)، أغذية ومشروبات ج ١ مطبعة كلية الزراعة، جامعة القاهرة.

- ٢٠- سعد رياض، هاني عبد العليم : (٢٠٠٩م)، صحتك في غذائك "موسوعة التغذية واثرها على الصحة الجسمية والنفسية"، دار ابن الجوزي، القاهرة.
- ٢١- سليمان حجر، رفيق هارون : (١٩٩٧م)، الصحة الرياضية، مذكرات غير منشوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر.
- ٢٢- سليمان حجر، محمد الامين : (١٩٩٨م)، الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ٢٣- سليمان حجر، محمد الحماحمي : (١٩٨٥م)، الغذاء والصحة للرياضيين وغير الرياضيين، مطبعة التيسير، القاهرة.
- ٢٤- شريف محمد الفيومي : (١٩٩٧)، تقييم الحالة الغذائية لعمال صناعة الزجاج بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية شبين الكوم.
- ٢٥- صلاح الدين علام : (٢٠٠٦م)، لقياس والتقويم التربوي والنفسى؛ أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، الطبعة الخامسة، القاهرة.
- ٢٦- صلاح السيد قادوس : (١٩٩٣م)، الأسس العلمية في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٧- ضرغام جاسم محمد النعيمي : (٢٠٠٢م)، دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى انديه دوري النخبة العراقي بكرة القدم، جامعة بغداد.
- ٢٨- طارق محمد عبد الرحمن : (١٩٩٠م)، التغذية الصحيحة من الطفولة الى الشيخوخة في الصحة والمرض، دار الندوة. القاهرة.
- ٢٩- عادل علي حسن : (٢٠٠١م) الرياضة والصحة، منشاة المعارف، الأسكندرية.
- ٣٠- عبد الرحمن ابو زاهر : (٢٠١١م)، موسوعة فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- عصام الدين عبد المنعم : (٢٠٠٢م)، التوازن الغذائي وعلاقته بمكونات البناء الجسماني واللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية.
- ٣٢- عصام غنيم : (١٩٩٧م)، صحتك في غذائك، دار الأمل للنشر والتوزيع. القاهرة.
- ٣٣- عفاف حسين صبحي : (١٩٩٩م)، التربيعة الغذائية والصحية، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣٤- عماد الدين جمال جمعة : (٢٠٠٨م)، الصحة العامة بين الحقيقة والواقع، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الأسكندرية.
- ٣٥- فريدة عثمان، سعاد بحر، ليز نايت : (٢٠٠٠م)، الكفاءة الصحية والتوازن الغذائي للجميع وللرياضيين، الطبعة الأولى، دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٣٦- كاظم جابر امير : (١٩٩٧م)، التقييم الغذائي والعادات الصحية والغذائية للاعبين كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد ١٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية.
- ٣٧- كمال عبد الحميد ابو العلا، احمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين : (٢٠٠٩م)، التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة.

- ٣٨- كمال عبد الحميد، ابو العلا احمد عبد الفتاح
(٢٠٠١م)، الثقافة الصحية للرياضيين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٩- لطفي بركات احمد
(١٩٨١م)، تربية المعوقين في الوطن العربي، الطبعة الأولى، دار المريخ، الرياض.
- ٤٠- ليلى السباعي
(٢٠٠٠م)، أمراض سوء التغذية، منشأة المعارف، الأسكندرية.
- ٤١- ليلى حسن بدر
(١٩٩١م)، الصحة العامة والإسعافات الأولية، مطبعة بل برنت، القاهرة
انتاج علمي، مجلة التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. الشرقية.
- ٤٢- ليلى حسن بدر وآخرون
(١٩٨٩م)، أصول التربية الصحية. مطبعة العاصمة، الطبعة الثانية، القاهرة
- ٤٣- مجدي كمال عبد الكريم
(٢٠٠٠م)، "الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤٤- _____
(١٩٩٧م)، الغذاء والصحة، الأمين للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٤٥- محمد الحماحمي
(١٩٩١م)، التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٦- محمد عاطف غيث
(١٩٩٥م)، قاموس علم الاجتماع، دار المعارف الجامعية، القاهرة.
- ٤٧- محمد عبد القادر حاتم
(١٩٨٤م)، التغذية الصحية، سلسلة دراسات يصددها المجالس القومية المتخصصة، القاهرة.
- ٤٨- محمد كمال السيد
(١٩٩٤م)، الموسوعة المصرية في تغذية الإنسان، دار العربية للنشر، القاهرة.
- ٤٩- محمد نصر رضوان
(١٩٩٧م)، المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٥٠- مشاري محمد ثواب المطوطح
(٢٠١٠م)، العادات الغذائية وتأثيرها على مكونات الإعداد البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.
- ٥١- منال ابراهيم الدسوقي
(١٩٩٩م)، دراسة العوامل المساهمة في الاضطرابات الغذائية لدى لاعبات بعض الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٥٢- منال محمد السيد محمد
(٢٠٠٦م)، تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٥٣- منظمة الصحة العالمية
(٢٠٠٥م)، الكتاب الطبي الجامعي الغذاء والتغذية، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، الطبعة الثانية، أكاديمية انترناشيونال.
- ٥٤- مها خليل محمد خليل
(١٩٩٠م)، العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٥٥- مها محمد أمين فهمي
(٢٠٠٧م)، العلاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لطلاب بعض الجامعات المصرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- ٥٦- ناصر إبراهيم الصاوي
: (١٩٩٨م)، الوعي الغذائي والعادات الغذائية والحالة الغذائية والحالة المعنوية لبعض طالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة بور سعيد لتقييم الوجبات الغذائية المقدمة لهن"، انتتاج علمي، المؤتمر العلمي الخامس للاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٥٧- هزاع محمد الهزاع
: (٢٠٠٦م)، السمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة ما مدى انتشارها؟ وما هي العلاقة بينهما؟، وقائع المؤتمر الخليجي الأول حول التغذية الصحية للأطفال والمراهقين، مركز البحرين للدراسات والبحوث، الطبعة الأولى. البحرين.
- ٥٨- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد أبو خيط
: (٢٠١١م)، مقدمة في بيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطبع والنشر، الإسكندرية.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 59- Bonbrightnn, Jame : (1995), Discriminating physiological, behavioral and psychological characteristics in Eating Ballet dancers and controls, temple University (0225).
- 60- Clark.et. al : (2003), pre-and post- season dietary intake, body composition-and performance indices of NCAA divisor I female soccer plyers, Int. J. Sport-Nutr-Exerc. Metab
- 61- Fox EL, Bowers RW, Foss ML : (1989), The physiological basis of physical education and athletics. Dubuque 1A; WM, C. Brown publishers
- 62- Glesias, et, al : (2005), food habits and nutritional status assessment of adolescent soccer players. A necessary and accurate approach. Can-J-App. Physiologic
- 63- Margdi Sabri : (1997), Huma physiology (blood), University book Center.
- 64- May fied : (1989) BiepBalo: Nutritional on Body for sportsmen SpsH 97220 Canada
- 65- Murphy, Clarke, Asyauttel. : (1994) Nutrition education need and yearning, Michigan students in grades, Jsch health sep P:64.USA
- 66- Ruiz. et.al : (2005), Nutrition intake in soccer players of different ages J-sport
- 67 - Tarnopolsky, M : (2006), protein and amino acid neede for training and bulking up. In: Burke, L, and V. Deakin, eds. Clinical Sports Nutrition, 3rd ed. Sydney, Australia:McGraw-Hill,pp.73-98
- 68- willmore J.H, and Costill : (1994), D.L, physiology of Sport and Exercise, Bang printing U.S.A
- 69- Yousria A. El-matey : (2007), Effects of Different Levels of Dietary protein on Controlling Diabetes and oxidative Stress Status in Rats. In press

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

- 70- <http://faculty.ksu.edu.sa/hazzaa/Doclib2.pdf>
- 71- <http://www.feedo.net/fitness/weightloss/caloriasandweight.htm>.
- 72- <http://.www.tutorvsta.com/bow/definition-of-nutrition-education>.