

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

نتائج المحور الثاني "العادات الغذائية لدى ناشيء 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 ناشيء 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 والمافسة.
- العمل على إعداد دورات تثقيفية والندوات العلمية في الأندية ومراكز الشباب للرياضيين ومدربيهم وأسره من 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- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م)، الاستفتاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين (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 الزياد (١٩٩٦م)، علم وظائف الأعضاء، مكتبة النهضة المدنية، القاهرة.
- ٥- أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م)، فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ٦- _____ (١٩٩٣م)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل ، تامر عز الدين (٢٠٠٦)، وقائع المؤتمر الخليجي الاول حول التغذية الصحية للأطفال 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، الأسكندرية.
- 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) ، مذكور لطب الاطفال ، كلية الطب ، جامعة الاسكندرية
- ١٤- خالد محمد محمد بدر (٢٠٠٧م)، اثربنامج للثقافة 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 الحماحي : (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 والنفسي؛ 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 اندية 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، منشأة 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)، التقويم 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- ليلي السباعي
(٢٠٠٠م)، أمراض سوء التغذية، منشأة المعارف، الأسكندرية.
- ٤١- ليلي حسن بدر
(١٩٩١م)، الصحة العامة والإسعافات الأولية، مطبعة بل برنت، القاهرة
انتاج علمي، مجلة التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. الشرقية.
- ٤٢- ليلي 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 يصدرها 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 الجسمانية، 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
لبعض طالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة بور سعيد لتقييم الوجبات الغذائية
المقدمة لهن"، انتاج 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, Jschealth 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>.