

المرفقات

مرفق (١)
خطاب تسهيل المهمة

ج ١٥-٦٨



كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

الاستاذ الدكتور / صابر ابا يزيد
رئيس نادى النوبى العام الاسكندراتى

تحية طيبة وبعد...

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدارس / خليل اسماعيل عطا الله
المقيد بقسم العلوم الصحية بمرحلة الماجستير بنظام الساعات المعتمدة فصل الربيع
٢٠١٤ وذلك لتجميع بيانات خاصة بالبحث
وعنوانه :

" علاقة الوعى الغذائى ببعض مكونات البناء الجسمى للاعبى كرة القدم "

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير ،،،

إشراف

الدراسات العليا

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د / مها محمود شفيق عبدالحليم عبيد

يعتمد،

عميد الكلية

أ.د / ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلى

مرفق (٢)
أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	د. خالد صابر محمد مصطفى	استشاري التغذية الاكلينيكية، ورئيس الجمعية العربية لنشر الوعي الغذائي بالاسكندرية
٢	أ.د/ دولت عبد الرحمن عبدالقادر	أستاذ الإصابات الرياضية المتفرغ بقسم العلوم الصحية كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية
٣	أ.م.د/ سميرة محمود عصر	أستاذ مساعد الإصابات الرياضية بقسم العلوم الصحية كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية
٤	م.د/ شيماء السيد إبراهيم الجمل	مدرس بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية
٥	أ.م.د/ عباس فاضل جابر	أستاذ مساعد فسيولوجيا الرياضة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى
٦	أ.م.د/ قيس جواد خلف	أستاذ مساعد فسيولوجيا الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى
٧	أ.م.د/ ماهر عبد اللطيف عارف	أستاذ فسيولوجيا التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى
٨	أ.م.د/ نهاد محمد عبد القادر	أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية
٩	م.د/ وفاء محمد جابر	مدرس بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية
١٠	أ.د/ يوسف ذهب علي	أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الحيوية والرياضية كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية

مرفق (٣)
استمارة الاستبيان
لقياس الوعي الغذائي قبل التعديل

المحور الأول: (الاحتياجات الغذائية اليومية لناشئي كرة القدم)

م	العبارات	نعم	لا
١	تعرف الاحتياجات الغذائية على انها الكميات المطلوبة من العناصر الغذائية الاساسية المحددة على اساس علمي لجميع الافراد الاصحاء		
٢	يحتاج الناشئين الى كمية من السعرات الحرارية اعلى مما يحتاجه الكبار بالنسبة لكل كيلو غرام من وزن الجسم		
٣	عندما يتناول الناشيء وجبات متوازنة فانه لا يلزم اعطائة كميات اضافية من الفيتامينات والاملاح المعدنية		
٤	يجب تزويد ناشئي كرة القدم بكميات كافية من السوائل عند الجهد او التعرق في الطقس الحار		
٥	يحتاج الجسم الى تناول المعادن والكالسيوم والفسفور المغنسيوم الكبريت يوميا وبكمية كبيرة نسبيا		
٦	احتياجات الفردالنشيط تكون اعلى باستمرار من بقية الناس بصورة عامة وتزداد بازدياد نوع ومدة وكثافة التدريب		
٧	يجب الحصول على نسبة من ٥٠-٦٠% من مجموع السعرات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات بشقيها النشوي والسكري		
٨	تزداد الاحتياجات اليومية للشخص من الماء عند اصابتة بالاسهال او الالتهاب او الحروق او الحمى او الإصابة بمرض السكري او الجفاف		
٩	ممكن للبروتينات ان تتحول الى كربوهيدرات او دهون ولكن الأخرتين لا يمكنهما التحول للبروتينات		
١٠	يحتاج الفتى في فترة البلوغ والمراهقه الى كمية من السعرات الحرارية اكثر من الشباب		
١١	يحتاج الجسم يوميا العناصر المعدنية من الحديد والزنك والنحاس والمنغنيز واليود بكمية وافرة		
١٢	في حالة سن المراهقة ياخذ الرياضي ما بين ١٧٠٠-١٨٠٠ سعره حرارية في اليوم زيادة عن الفرد العادي		
١٣	مقدار وكمية البروتين التي ينبغي الحصول عليها تتراوح بين ١٢-١٥% من مجموع السعرات الحرارية الكلية المطلوبة في اليوم		
١٤	عدم الحصول على الكمية المناسبة من البروتين ينتج ببطء تحقيق نتائج ايجابية فيما يتعلق بقوة وحجم العضلات او قد يؤدي الى نقص حجم العضلات بالرغم التدريب الشاق		
١٥	لا تتعدى الاحتياجات اليومية للجسم من الفيتامينات سوى بعض المليجرامات او الميكروجرامات		
١٦	زيادة نسبة الكالسيوم في الغذاء تؤدي فقد الجسم للمغنسيوم وكذلك في حالة الاستهلاك للسكاكر		
١٧	يحبد تناول الحليب وكذلك الفواكة في الفواصل بين تناول الوجبات الغذائية		

المحور الثاني: (العادات الغذائية لدى ناشئي كرة القدم)

م	العبارات	نعم	لا
١	العادات الغذائية الخاطئة هي احد مؤشرات نقص الحديد عند ناشئي كرة القدم		
٢	يفتقر الناشيء غالبا لتناول فيتامين أ بسبب السلوكيات الخاطئة		
٣	الناشئين الذين يتناولون القليل من الفواكة والخضراوات يفتقرون دائما الى فيتامين (ج)		
٤	العادات والتقاليد والدعاية والاعلام تلعب دور كبير في تشكيل العادات الغذائية واختيار الغذاء		
٥	يرفض معظم المراهقين تناول وجبات الافطار او يتناسونها		
٦	يحرص معظم الناشئين على تناول الاطعمه السريعة من مطاعم الوجبات السريعة (كنتاكي - مكدونالدز) ويعتبرونها وجبه مميزه		
٧	يمكن الاعتماد على الشهية لتحديد ما يحتاجه الجسم من الطعام		
٨	معظم الناشئين لا يرغبون بالاطعمة المسلوقة		
٩	معظم الناشئين يتناولون كميات اضافية من سكر الطعام او ملح المائدة		
١٠	يقلد الناشئ ذويهم بطرق اعداد وتناول الاغذية وتصبح عادات متوارثة عندهم		
١١	يتناول الناشئ اطعمتهم حتى الامتلاء		
١٢	يقلد الناشئين ابائهم في تناول المنبهات (القهوة)		
١٣	لا يحب الناشئين معظمهم السمك بسبب رائحت		
١٤	من مضاعفات سوء التغذية لدى المراهقين اما السمنة او النحافة الواضحتين		

المحور الثالث: (التغذية والتكوين الجسماني)

م	العبارات	نعم	لا
١	يعتبر وزن الجسم من المقاييس لتقييم الحالة الغذائية للأفراد		
٢	يمثل البروتين الجزء الأكبر المساعد الانسجة المختلفة لاداء وظائفها		
٣	تقوم طرق القياس الجسمانية بدور في تحديد وتقييم الحالة الغذائية للأفراد		
٤	يعتبر مؤشر كتلة الجسم من المؤشرات الهامة لتحديد الوزن المثالي		
٥	الحرص على إنقاص الوزن لتحسين الأداء الرياضي في بعض الأنشطة الرياضية		
٦	وزن الجسم يعني كمية الدهون والعضلات والعظام والسوائل		
٧	تتناقص احتياجات السعرات الحرارية مع تقدم العمر ويخالف هذه القاعدة الأطفال حتى نهاية العمر		
٨	يحتاج الذكر الى سعرات حراري اكثر مما تحتاجة الانثى يصل الفارق حتى ٥٠٠ سعر لليوم		
٩	يوجد تناسب طردي بين وزن الجسم وكمية السعرات الحرارية اللازمة للإنسان		
١٠	تعتبر المقاييس الجسمية مثل الطول والوزن وسمك طبقة الجلد ومحيط البطن وبعض القياسات الأخرى لابعاد الجسم من الدلائل القوية على وجود حالات من سوء التغذية سواء		
١١	وزن الجسم لا يعتبر دائما المؤشر الدقيق الصحيح للتغذية السليمة		
١٢	ثبات الوزن يعني عدم تذبذب الاداء الرياضي		
١٣	استهلاك كمية كبيرة من البروتينات لن ينتج عنه وحدة زيادة القوة او حجم العضلات		
١٤	تنقسم الدهون في الجسم البشري الى نوعين من الدهون الاساسية والمختزنه والدهون الاساسية ضرورية لتشكيل جسم الانسان وهي تشكل ٣% من الدهون الكلية من جسم الرجل		
١٥	الغرض من المقياس الجسماني هو قياس المكونات الاساسية للجسم		
١٦	يحتاج الناشئين للسعرات الحرارية الكافية من اجل النمو الطبيعي وان وجبات انقاص الوزن لا ينصحون عادة		

المحور الرابع: (التغذية "قبل وخلال وبعد" التدريب والمنافسة)

م	العبارات	نعم	لا
١	قبل البطولة ينصح بتناول قطعة من الشكلاتة الدسمة		
٢	يجب تناول المشروبات أو الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات خلال ١٥-٣٠ دقيقة بعد المباريات بمقدار لا يقل عن ٤٠٠ سعرة حرارية		
٣	من الضروري الاقلال من كمية البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة		
٤	يتم تناول وجبة يوم المباراة قبل موعد المنافسة ب ٣-٤ ساعات		
٥	يشترط في وجبة يوم المباراة ان تكون سهلة الهضم وخالية من الدهون حيوانية قدر الامكان		
٦	شرب الماء ضروري قبل واثناء وبعد البطولة		
٧	ينصح ايام المباريات بعدم تناول اطعمة جديدة ليس للرياضي سابق معرفة بها		
٨	ينصح خلال ايام المباريات زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها		
٩	يجب تقليل شدة التمرين وزيادة تناول الكربوهيدرات في الاسبوع السابق للمباريات		
١٠	يمكن تعاطي السوائل وتناول الماء لعدة مرات وكميات قليلة قبل المباراة وكذلك تناول السوائل الرياضية اثناء فترات الراحة		
١١	يجب الامتناع عن اي اطعمة الدسمة قبل ممارسة الانشطة الرياضية		
١٢	الفترة الزمنية بين حالة تناول طعام بروتيني وموعد التدريب يجب ان لا يقل عن ساعة وساعة ونصف وفي حال تناول طعام دهني الا يقل عن ساعة ونصف الى ٢ ساعة اما في حالة زيادة الكربوهيدرات في الطعام فيجب الا يقل عن ٢ ساعة		
١٣	يجب ان تحتوي وجبة ٢٤ ساعة قبل التدريب او البطولة على ٦٥% بروتين و ١٥% دهون و ٢٠% كربوهيدرات من مجموع السعرات الحرارية الكلية الازمة للاعب		
١٤	يفضل قبل بدء المنافسة ب ٣ ساعات تقديم الكربوهيدرات للاعب وبكافة انواعها والكلوكوز		
١٥	تناول الاطعمة الحريفة والمخللة قبل الاداء مفيد لتحريض الاداء الجيد		

المحور الخامس: (التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئي كرة القدم)

م	العبارات	نعم	لا
١	يضم هرم الاغذية الصحية لدول البحر المتوسط ست مجموعات من الغذائية وتشتراط الوجبة الصحية فية ان تضم مكونات واحده على الاقل من كل مجموعة من المجموعات الصحية		
٢	يعتبر نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت افضل انظمة التغذية الرياضيين		
٣	من الضروري الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الامكان		
٤	تشكل جميع الزيوت خطرا على الشرايين والقلب والاعوية الدموية		
٥	تقسم الاغذية وفقا لمكوناتها وفوائدها الاغذية الى سبع مجموعات رئيسية يقوم الناشئ بتناولها جميعها يوميا		
٦	التوقيت الامثل في تناول عصير البرتقال هو اثناء او بعد وجبة الافطار اما تناول الالبان ومنتجاتها في بداية وجبة الافطار		
٧	لا مانع من تناول الاطعمة الدهنية والنشوية في الوجبة الواحدة		
٨	يحبذ تناول تناول السلطات الخضرية وسط الوجبات		
٩	لا ينصح بتناول الأطعمة (البروتينية أو الأطعمة النشوية مع السكريات في الوجبة الواحدة		
١٠	وجبة الغداء هي من اهم الوجبات الرئيسية للناشئين		
١١	لا ينصح بتناول نوعين او اكثر من البروتين الحيواني مع بعضهما في الوجبة الواحدة		
١٢	يمكن تناول نوع واحد فقط او عدة انواع من الفواكة في الحصة الواحدة		
١٣	ينصح بعصر الليمون على السلطات والاستغناء عن الزيوت عنها		
١٤	بعض الفيتامينات لا تذوب الا وسط دهني		
١٥	ينصح باخذ ٥ الى ٦ وجبات في اليوم بدل ٣ وجبات رئيسية		

المحور السادس: (الوجبات الغذائية الرياضية)

م	العبارات	نعم	لا
١	ينبغي اعطاء الطاقة الحرارية اللازمة لعمل العضلات في هيئة مواد بروتينية او دهنية		
٢	يجب ان تكون وجبة الغداء منتصف النهار ذات سرعات حرارية اقل من وجبة الفطور او العشاء		
٣	تتناول معظم السرعات في الصباح يخفف من الرغبة في تناول الطعام الدسم وقت المساء		
٤	ينصح الرياضيين بتناول وجبة افطار كبيرة ووجبة غداء معتدلة وعشاء صغيرة على ان يتخلل وجبة خفيفة بين كل وجبتين اساسيتين		
٥	من الضروري التنوع في مصادر البروتين في الغذاء		
٦	ضرورة تحتوي وجبة قبل المنافسة او التدريب على سوائل كافية ومنخفضة من الالياف والدهون وعلى مستوى مرتفع من الكربوهيدرات ولا ضرر من ان تحتوي على بعض لبروتينات ان اعتاد الرياضي على هذا		
٧	يشترط في وجبة بعد انتهاء التدريب العنيف او المنافسة ان تحتوي على الكربوهيدرات وبروتينات ودهون		
٨	ضرورة التزود بالسوائل والمياه قبل واثناء وبعد التدريب		
٩	لا يوجد نظام غذائي قياسي لاي من الانشطة البدنية او الرياضية		
١٠	لا يسمح للرياضيين كميات مفتوحة من معظم الاغذية بغرض الاستشفاء السريع وزيادة النتائج في البطولات		
١١	في اليوم السابق للبطولات يجب ان يهتم الرياضي ان يتناول اكبر الوجبات حجما في وجبة الغداء		
١٢	يعد الخبز من اهم الكربوهيدرات التي يجب توافرها في غذاء الرياضيين		
١٣	تختلف مكونات الوجبة الغذائية للرياضي كل حسب النشاط الممارس		
١٤	ينبغي على الرياضيين اختيار اغذية الطبق الرئيسي بعناية ثم بعد ذلك يتم اختيار اغذية الطبق التكميلي		

مرفق (٤)
استمارة الاستبيان لقياس الوعي الغذائي
في صورتها النهائية

المحور الأول: (الاحتياجات الغذائية اليومية لناشئي كرة القدم)

م	العبارات	نعم	لا
١	تعرف الاحتياجات الغذائية على أنها الكميات المطلوبة من الكربوهيدرات وبروتينات ودهون وسوائل وفيتامينات وماء التي يحتاجها الجسم		
٢	يحتاج الناشئين الى كمية من السرعات الحرارية اعلى مما يحتاجه الكبار بالنسبة لكل كيلو غرام من وزن الجسم		
٣	عندما يتناول الناشئ وجبات متوازنة فانه يمكن إعطائه كميات إضافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية حسب الطاقة لمبذولة		
٤	يجب تزويد ناشئي كرة القدم بكميات كافية من السوائل عند الجهد أو التعرق في الطقس الحار		
٥	تناول الطعام الذي فيه نسبة مناسبة من الكالسيوم للعظام واذا زادة النسبة يكون عبا على الكلى		
٦	احتياجات الرياضي تكون اعلى باستمرار من غير الرياضي بصورة عامة وتزداد بازدياد نوع ومدة وكثافة التدريب		
٧	يجب الحصول على نسبة من ٥٠-٦٠% من مجموع السرعات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات		
٨	تزداد الاحتياجات اليومية للناشئين عند التدريب والمنافسات من الماء في الجو الحار والرطوبة		
٩	ممكن للبروتين ان يتحول الى كربوهيدرات أو دهون ولكن لا يتحول الكربوهيدرات والدهون الى بروتين		
١٠	احتياج الناشيء من العناصر الغذائية اعلى من غير الرياضي بصورة عامة		
١١	يحتاج الجسم يوميا أملاح معدنية من الحديد والزنك والنحاس والمغنسيوم واليود بكمية كافية للجسم		
١٢	في حالة سن المراهقة يأخذ الرياضي ما بين ١٧٠٠-١٨٠٠ سعره حرارية في اليوم زيادة عن الفرد العادي		

المحور الثاني: (العادات الغذائية لدى ناشئ كرة القدم)

م	العبارات	نعم	لا
١٣	نقص الحديد (الأنيميا) عند ناشئ كرة القدم هي احد مؤشرات العادات الغذائية الخاطئة		
١٤	يفتقر الناشئ غالبا لتناول فيتامين أ بسبب السلوكيات الغذائية الخاطئة		
١٥	الناشئين الذين يتناولون القليل من الفواكه والخضراوات يفتقرون دائما لنقص الفيتامينات		
١٦	العادات والتقاليد والدعاية والإعلام تلعب دور كبير في تشكيل العادات الغذائية واختيار الغذاء		
١٧	يرفض معظم المراهقين تناول وجبات الإفطار أو يتجاهلوها		
١٨	يحرص معظم الناشئين على تناول الأطعمة السريعة من مطاعم الوجبات السريعة ويعتبرونها وجبه مميزه		
١٩	يمكن الاعتماد على الشهية لتحديد ما يحتاجه الجسم من الطعام		
٢٠	معظم الناشئين لا يرغبون بالأطعمة المسلوقة		
٢١	معظم الناشئين يتناولون كميات إضافية في الطعام من السكر أو ملح المائدة		
٢٢	يقلد الناشئ ذويهم في طرق إعداد وتناول الأغذية وتصيح عادات متوارثة عندهم		

المحور الثالث: (التغذية والتكوين الجسماني)

م	العبارات	نعم	لا
٢٣	يعتبر وزن الجسم من المقاييس الأساسية لتقييم الحالة الغذائية للمراحل السنية المختلفة		
٢٤	يمثل البروتين الجزء الأكبر المسؤول في بناء الأنسجة المختلفة في الجسم		
٢٥	تعتبر طرق القياس الجسمية من الأسس الهامة في تحديد وتقييم الحالة الغذائية للأفراد		
٢٦	يعتبر مؤشر كتلة الجسم من المؤشرات الهامة لتحديد الوزن المثالي		
٢٧	يجب الحرص على انقاص الوزن لتحسين الأداء الرياضي في بعض الأنشطة الرياضية		
٢٨	وزن الجسم يعني كمية الدهون والعضلات والعظام والسوائل		
٢٩	تتناقص احتياج السرعات الحرارية مع تقدم العمر		
٣٠	يحتاج الذكر إلى سرعات حرارية أكثر مما تحتاجه الأنثى يصل الفارق حتى ٥٠٠ سعرة حرارية لليوم		
٣١	كلما زادت السرعات الحرارية زاد وزن الجسم		
٣٢	تعتبر المقاييس الجسمية -غير الطبيعية- مثل الطول والوزن وسمك طبقة الجلد ومحيط البطن من الدلائل القوية على وجود حالات من سوء التغذية سواء زياد أو نقص		
٣٣	وزن الجسم لا يعتبر دائما المؤشر الدقيق الصحيح للتغذية السليمة		
٣٤	ثبات الوزن يعني عدم تذبذب الأداء الرياضي		
٣٥	استهلاك كمية كبيرة من البروتينات لن ينتج عنه وحدة زيادة القوة أو حجم العضلات		

المحور الرابع: (التغذية "قبل وخلال وبعد" التدريب والمنافسة)

م	العبارات	نعم	لا
٣٦	قبل البطولة ينصح بتناول قطعة من الشكولاتة الدسمة		
٣٧	يجب تناول المشروبات أو الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات خلال من ١٥-٣٠ دقيقة بعد المباريات		
٣٨	من الضروري الإقلال من كمية البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة		
٣٩	يتم تناول آخر وجبة يوم المباراة قبل موعد المنافسة ب ٣-٤ ساعات		
٤٠	يشترط في وجبة يوم المباراة ان تكون سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان		
٤١	شرب الماء ضروري قبل وأثناء وبعد البطولة		
٤٢	ينصح أيام المباريات بعدم تناول أطعمة غير معتاد عليها ليس للناشئ سابق معرفة بها		
٤٣	ينصح خلال أيام المباريات زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها		
٤٤	يجب تقليل شدة التمرين وزيادة تناول الكربوهيدرات في الأسبوع السابق للمباريات		
٤٥	يمكن تعاطي السوائل وتناول الماء لعدة مرات وكميات قليلة قبل المباراة وكذلك تناول السوائل الرياضية أثناء فترات الراحة		
٤٦	يجب الامتناع عن أي أطعمة دسمة قبل ممارسة الأنشطة الرياضية للناشئين		

المحور الخامس: (التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات لدى ناشئي كرة القدم)

م	العبارات	نعم	لا
٤٧	يضم هرم الأغذية الصحية لدول البحر المتوسط ست مجموعات من التغذية وتشتت الوجبة الصحية فيه ان تضم مكونات واحده على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الصحية		
٤٨	يعتبر نظام تناول الوجبات الغذائية اربع وجبات التوقيت افضل أنظمة التغذية الناشئين		
٤٩	من الضروري الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان		
٥٠	تشكل جميع الدهون خطرا على الشرايين والقلب والأوعية الدموية		
٥١	تقسم الأغذية وفقا لمكوناتها وفوائدها الغذائية الى سبع مجموعات رئيسية يقوم الناشيء بتناولها جميعها يوميا		
٥٢	التوقيت الأمثل في تناول عصير البرتقال هو أثناء أو بعد وجبة الإفطار أما تناول الألبان ومنتجاتها في بداية وجبة الإفطار		
٥٣	يمكن في الوجبة الواحدة تناول البروتينات والدهون		
٥٤	يحبذ تناول السلطات وسط الوجبات		
٥٥	ينصح في الوجبة لواحدة خلط البروتينات مع النشويات		
٥٦	وجبة الغداء هي من اهم الوجبات الرئيسية للناشئين		
٥٧	لا ينصح بتناول نوعين أو اكثر من اللحوم مع بعضهما في الوجبة الواحدة		

المحور السادس: (الوجبات الغذائية الرياضية)

م	العبارات	نعم	لا
٥٨	ينبغي إعطاء الطاقة الحرارية اللازمة لعمل العضلات في هيئة مواد كربوهيدرات بروتينية أو دهنية		
٥٩	يجب ان تكون وجبة الغداء نصف النهار ذات سعرات حرارية اقل من وجبة الفطور والعشاء		
٦٠	تناول معظم السعرات في الصباح يخفف من الرغبة في تناول الطعام الدسم وقت المساء		
٦١	ينصح الناشئين بتناول وجبة إفطار كبيرة ووجبة غداء معتدلة وعشاء صغيرة على ان يتخلل وجبة خفيفة بين كل وجبتين أساسيتين		
٦٢	من الضروري التنوع في مصادر البروتين في الغذاء		
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		
٦٤	يشترط في وجبة بعد انتهاء التدريب العنيف أو المنافسة ان تحتوي على الكربوهيدرات وبروتينات ودهون (غذاء متكامل)		
٦٥	ضرورة التزود بالسوائل والمياه قبل وأثناء وبعد التدريب		
٦٦	لا يوجد نظام غذائي قياسي لأي من الأنشطة البدنية أو الرياضية		
٦٧	لا يسمح للرياضيين بتناول كميات مفتوحة من معظم الأغذية بغرض الاستشفاء السريع وزيادة النتائج في البطولات		
٦٨	في اليوم السابق للبطولات يجب ان يهتم الناشئين في تناول اكبر الوجبات حجما في وجبة الغداء		
٦٩	يعد الخبز من اهم الكربوهيدرات التي يجب توافرها في غذاء الرياضيين		
٧٠	تختلف مكونات الوجبة الغذائية للناشئين كل حسب النشاط الممارس		

مرفق (٥)
استمارة الاستبيان للتعرف
على البيانات الأولية لعينة البحث

استمارة الاستبيان للتعرف
على البيانات الأولية لعينة البحث

اسم اللاعب:-

السن :-

تاريخ الميلاد :-

العنوان :-

التليفون:-

- فترة ممارسة رياضة كرة القدم: سنة () او كم شهر ()
- هل تمارس نشاط رياضي آخر غير رياضة كرة القدم: نعم () لا ()
- في حالة الإجابة بنعم: اذكر نوع النشاط ()
- كم عدد أيام التدريب في الأسبوع: ٢ يوم () ٣ يوم () ٤ يوم ()

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث

علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم.

الباحث : خليل اسماعيل عطاالله

المقدمة ومشكلة البحث:

أن التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي الى رفع المستوى الصحي إلا انه في حالة زيادة كميته المواد الغذائية عن حاجة الجسم البشري ، كما يؤدي ذلك الى زيادة الوزن ، وازداد نقصت المواد الغذائية عن متطلبات احتياجات الجسم البشري يؤدي ذلك الى النحافة، كما أن استمرار نقص الطعام في بعض المجتمعات قد يؤدي الى المجاعة وازداد توقف إمداد الجسم البشري بالمواد الغذائية بسبب المجاعة ، كان معنى ذلك توقف حياة الإنسان.

ولقد أثبتت التجارب العلمية المتعددة ، بما لا يقبل الشك ما للتغذية من أثر كبير على الجسم البشري والتي يأتي في مقدمتها نمو الجسم ومقدرته على الحركة والإنتاج وتنفيذ ما يلقي على الجسم من تبعات ومقاومته للأمراض .

وتتلخص مشكلة الدراسة في كونها محاولة للتعرف على العادات الغذائية للرياضيين كمؤشر هام في الوقوف على أسباب الاضطرابات الغذائية في هذه المرحلة السنية مما يساعد على وضع مجموعة من الأسس العلمية والنظم الغذائية وزيادة المعلومات الغذائية والاهتمام بنشر العادات والسلوكيات الغذائية السليمة للرياضيين والتي تعتبر أساسا لاتخاذ الإجراءات الوقائية .

وتعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل مع تدخل فترات العمل العضلي القوى السريع ، ويستمر هذا المزيج ما بين الأداء منخفض ومرتفع الشدة لأكثر من ٩٠ دقيقة ، ويحتاج اللاعب خلال المباراة الى استهلاك ما بين ١٧-٥ سعر حراري كبير في الدقيقة . ورغم وجود الجهود والنشاطات الإعلامية في مجتمعنا العربي الآن لتقديم بعض البرامج التوعوية للثقافة الغذائية إلا أنها قليلة وغير كافية لذي وجب المزيد من الاهتمام، حيث أن العلاقة بين الغذاء والصحة علاقه واضحة ومؤكده، وترتكز على حقائق علمية مؤكده الى حد ما، فالغذاء ضروري في مرحلة المراهقة حيث يساعد على اكتساب الصحة والمقاومة للأمراض المختلفة والمتنوعة وعن طريق الغذاء قد يصاب المراهقين بالأمراض المختلفة. (٣ : ٧)

وينظر البحث نظره جديده في طبيعة المشاكل المؤثرة على التكوين الجسماني للرياضيين من حيث التركيز على المشاكل الغذائية كأحد المسببات الهامه في البناء الجسمي والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء البدني، ولذا يجب ان يخضع نظام تغذية لاعبي كرة القدم لقواعدالتغذية الصحية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات البناء الجسمي لدى لاعبي كرة القدم من خلال المحاور التالية :-

- ٤- التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي ومكونات البناء الجسمي (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم - المحيطات - نسبة دهون الجسم) للاعبين كرة القدم.
- ٥- التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض المتغيرات الكيميائية (نسبة الحديد بالدم) (الهيموجلوبين) - مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول بالدم) للاعبين كرة القدم.
- ٦- التعرف على نسبة الوعي الغذائي للاعبين كرة القدم .

فروض البحث:

- ٤- توجد علاقه ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي و بعض مكونات البناء الجسمي (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم - المحيطات - نسبة دهون الجسم) للاعبين كرة القدم.
- ٥- توجد علاقه ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي وبعض المتغيرات الكيميائية (نسبة الحديد بالدم) (الهيموجلوبين) - مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول بالدم) للاعبين كرة القدم.
- ٦- توجد علاقه ذات دلالة إحصائية في نسبة الوعي الغذائي للاعبين كرة القدم

اجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العملية تبعاً لطبيعة الدراسة و الهدف منها، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمة لطبيعة الدراسة حيث يعتبر أنسب المناهج في تحقيق اهداف البحث.

ثانياً: مجالات البحث:

١- المجال الزمني:

استغرقت الدراسة في الفترة من ٢٠١٤/٤/٢٦ إلى ٢٠١٤/٦/٣٠

- أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٤/٤/٢٥ إلى ٢٠١٤/٤/٣٠
- أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٤/٥/١ إلى ٢٠١٤/٦/٣٠

٢- المجال المكاني:

قام الباحث بتطبيق الدراسة في النادي النوبي العام بالإسكندرية للأسباب التالية :

- توافر فريق كرة القدم والمسجل بالاتحاد المصري لكرة القدم .
- توافر صالة رياضية يمكن بها إجراء القياسات الجسمية والكيميائية لعينة البحث .
- توافر مدربين ومساعدین وإداريين بالنادي للمساعدة في جمع بيانات البحث .

٣- المجال البشري :

تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية بلغ عددها (١٠) ناشئي كرة القدم وهم من مجتمع عينة البحث الرئيسة وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة القياس .

وقد قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية على ناشئي كرة القدم البالغ عددها (٢٠) لاعبا بالنادي النوبي العام بالإسكندرية .

شروط اختيار عينة البحث :

- ١- الانتظام في التدريب في فريق كرة القدم مدة لا تقل عن ٣ سنوات .
- ٢- ان يكون السن من (١٦) سنة الى (١٨) سنة .
- ٣- اللاعبين الذين وافقو على الاشتراك بالتجربة البحثية والالتزام بكافة تعليمات الباحث .

ثالثاً: أدوات وأجهزة البحث المستخدمة:

- استمارة استبيان لقياس الوعي الغذائي للاعب كرة القدم .مرفق رقم (٤)
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول /سم
- ميزان طبي لقياس الوزن / كجم
- أنابيب معقمة لجمع عينات الدم بها المادة المانعة لتجلط الدم (الهيبارين) وموضح عليها رقم واسم اللاعب .

رابعاً: القياسات المستخدمة:

٣- استمارة استبيان لعينة البحث:

- استمارة للتعرف على البيانات الأولية والمتغيرات المستقلة لعينة البحث .مرفق رقم (٥)
- استمارة للتعرف على الوعي الغذائي للاعب كرة القدم والمصممة من قبل الباحث بعد عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية.

٤ - القياسات الجسمية (الانثروبومترية) :

- قياس الطول الكلي للجسم (H) Height
- قياس وزن الجسم (W) Weight
- مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index
- قياس المحيطات (العقد - الصدر - البطن - الورك - الفخذ).
- قياس نسبة الدهون % FAT في الجسم

٣ - القياسات الكيميائية Biochemistry

- نسبة الحديد بالدم (الهيموجلوبين). (G/dl N.13-17.5)
- مستوى السكر صائم بالدم (Mg/dl N.70-110)
- مستوى الكوليسترول بالدم (Mg/dl N.up to 200)

خامسا: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٦ / ٤ / ٢٠١٤ الى ٣٠ / ٤ / ٢٠١٤

وقد بلغ عدد عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠) من ناشيء كرة القدم وهم من مجتمع خارج عينة البحث الاساسية وذلك بهدف التأكد من سلامة الخصائص السيكومترية لأداة القياس.

سادسا: خطوات الدراسة الأساسية:

قام الباحث بأجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠١٤ الى ٣٠ / ٦ / ٢٠١٤، على (٢٠) ناشيء في كرة القدم. طبقا للخطوات التالية :

- ٥ - تطبيق استمارة استبيان لقياس الوعي الغذائي (في صورتها النهائية) على لاعبي كرة القدم الناشئين في النادي النوبي العام بالأسكندرية والذي يبلغ عددهم (٢٠) لاعب.
- ٦ - تطبيق القياسات الجسمية المتمثلة في (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم - المحيطات - نسبة الدهون بالجسم)
- ٧ - تطبيق القياسات الكيميائية (نسبة الحديد بالدم (الهيموجلوبين) - مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول بالدم)
- ٨ - اجراء المعاملات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

سابعا: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية طبقا لمتغيرات البحث:

- ٦ - الوسيط
- ٧ - النسبة المئوية %
- ٨ - الوسيط الحسابي
- ٩ - اختبار كا
- ١٠ - معامل الارتباط

الاستنتاجات :

- أظهرت نتائج الدراسة الوعي بالاحتياجات الغذائية وضعف الوعي بالسلوكيات الغذائية لناشئي كرة القدم
- تناول الأغذية الجاهزة رغم علمهم بأنها غير صحية، ورفض تناول وجبة الإفطار.
- أظهرت النتائج وعى عينة البحث بالمقصود بمؤشر الجسم.
- وعى عينة الدراسة بأن وزن الجسم ليس مؤشر على التغذية السليمة.

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 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 .

مستخلص البحث

علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم.

يهدف البحث الى التعرف على علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم .

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث . وتم اختيار عينة البحث وعددهم (٢٠) من لاعبي كرة القدم وتتراوح اعمارهم (١٦-١٨ سنة) وقد تم اخذ البيانات عن طريق اجراء القياسات على العينة البحث والتي تتمثل في القياسات الجسمية (الطول - الوزن - المحيطات - نسبة الدهون بالجسم - مؤشر كتلة الجسم) والقياسات الكيميائية (نسبة الحديد بالدم الهيموجلوبين - مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول بالدم)، ومن أهم النتائج التي توصل اليها البحث ، أظهرت نتائج الدراسة الوعي بالاحتياجات الغذائية وضعف الوعي في السلوكيات الغذائية للناشئين الرياضي ، وتناول الأغذية الجاهزة رغم علمهم بأنها غير صحية، ورفض تناول وجبة الإفطار ، كما أظهرت النتائج وعى عينة البحث بالمقصود بمؤشر الجسم ، بالاضافة الى أن وعى عينة الدراسة بأن وزن الجسم ليس مؤشر على التغذية السليمة.

ومن أهم التوصيات إعداد الدورات الثقافية والندوات العلمية في الأندية ومراكز الشباب ، ضرورة وجود أخصائي التغذية ضمن الجهاز الفني للفريق الرياضي لكرة القدم لجميع مراحل التدريب .

The Summery

"The Relationship of nutritional Awareness with some constituents of the Physical Structure of Football Players"

Researcher: Khaleel Ismael Attallah

Proper nutrition is the most important requirements that leads to hygienic level increase. However, in case of the increasing of the amount of nutritional substances to the need of the human body, that will lead to obesity, and if these substances decreases, slenderness will take place. The continual shortage of food in some communities may lead to starvation and if the provision of the nutritional substances to the human body ceased due to starvation, that means death.

Undoubtedly, different scientific experiments had proven that nutrition has a significant impact on the human body, which primarily means the growth of the body and its ability for mobility, production and implementation of body orders consequences and its resistance to diseases.

The subject of the thesis is briefed in an attempt to identify the nutritional habits of athletes as an important indicator for understanding the causes of nutritional disorders in this age stage, which helps for setting a group of scientific basics and nutritional dietaries and increasing the nutritional information and the care for spreading habits and healthy nutritional behaviors for athletes, which are the basis for preventive procedures.

Football is considered one of the sportive activities which is characterized by endurance with intervention of periods of rapid strong muscle work; this fusion continues fluctuating in performance as low and high intensity for more than 90 minutes. During the game the player needs to consume around 5-17 large amount calories per minute.

Although there are efforts and media activities in our Arab society nowadays for presenting some educational plans for food culture, yet they are few and insufficient, so more concern should be paid, where as the relationship between food and health is clear and certain. It is based on scientific facts which is emphasized to some extent; for food is necessary in adolescent period as it helps to gain health and resistance for various diseases and through food teenagers may get different diseases. (7:3)

The thesis has a new examination on the nature of problems affecting the physical formation of athletes in terms of focusing on nutritional problems as one of the main causes in body building which leads to the improvement of the level of physical performance. As such, football players dietary should be subject to the rules of hygienic nutrition.

Research objectives:

The research aims to identify the relationship between awareness of food and some of the constituents of body building of football players through the following points: -

- 1- To identify the level of nutritional awareness for football players.
- 2 - To identify the relationship between food awareness and the components of body building (length -Weight – BMI (Body Mass Indicator) - body contour - the rate of body fat) for football players.
- 3- To identify the relationship between food awareness and some laboratory variables (rate of hemoglobin - the rate of diabetes fasting - the rate of cholesterol in blood) to the football players.

Research hypotheses:

- 1– There is a statistically significant relationship to the football players in the level of nutritional awareness.
- 2– There is a statistically significant relationship between nutritional awareness and some body building components (length -Weight - BMI - body contour - the rate of body fat) of football players.
- 3– There is a statistically significant relationship between nutritional awareness and some laboratory variables (hemoglobin in blood – diabetes fasting percentage - the rate of cholesterol in blood) of football players.

Research procedures:

First: Research Methodology

The methodologies used in the practical researches differ according to the nature of study and its aim, so the researcher used the descriptive survey methodology for its suitability to the nature of the study, as it considered being the most appropriate curriculum in achieving the goals of the research.

Secondly, the fields of research:

1-time domain:

- The study took place in the period from 26/04/2014 to 30/06/2014
- The exploratory study was conducted in the period from 26/04/2014 to 30/04/2014
- The basic study was conducted in the period from 01/05/2014 to 30/06/2014

2- Spatial domain:

The researcher applied the study in the General Nubian club in Alexandria for the following reasons:

- The availability of a football team that is registered in the Egyptian football league.
- The availability of a gym where physical and laboratory measurements for the research sample can be carried out.

- The availability of coaches, assistants and administrators in the club to help in the collection of research data.

3- The Human Field (the sample):

The study sample consisted of exploratory sample contained (10) of football youngsters players, who are from a community outside the main research sample in order to ensure the psychometric properties of the measurement tool.

The researcher has to applied the basic study on (20) junior football players in the General Nubian club in Alexandria.

Terms of Research sample Choice:

- 1- Regular training in the football team for at least 3 years.
- 2- Age from (16 years) to (18) years.
- 3- Players who have agreed to subscribe to the research experience and comply with all researchers' instructions.

Third: Used tools and research devices:

- A questionnaire for measuring the food awareness for football players. Attachment No. (4)
- Ristametre device for measuring the height / cm
- Medical balance to measure weight / kg

Sterile tubes to collect blood samples containing anti-coagulant (heparin) and labeled by number and name of the player.

Fourth: The used measurements:

1- Questionnaire for the research sample:

- An application to identify the primary data and the independent variables of the research sample. Attachment No.(5)
- An application to identify the nutritional awareness of football players which is designed by the researcher and that is after presenting it to the experts and specialists in the field of Physical Education.

2-Anthropometry (anthropometric):

- Measuring the total height of the body (H) Height
- Measurement of body weight (W) Weight
- Body mass index, BMI) Body Mass Index)
- Measurement of the contours (brachium - chest - abdomen - hip - thigh).
- Measuring the percentage of fat in the body FAT%

- Laboratory measurements (Biochemistry):

- The percentage of hemoglobin.
- The level of fasting diabetes.
- The level of cholesterol in blood (mg / 100 m of blood)

Fifth: Exploratory study:

The researcher conducted an exploratory study in the period from 26/04/2014 to 30/04/2014

The number of exploratory studies sample (10) of football youngster's players, who are from a community outside the main research sample in order to ensure the psychometric properties of the measurement tool.

Sixth: the basic study steps:

The researcher conducted the basic study in the period from 01/05/2014 to 30/06/2014, on (20) junior football players. According to the following steps:

- 1- Applying an application questionnaire to measure the nutritional awareness (finally shaped) on the junior football players at the General Nubian club in Alexandria, who are (20) players.
- 2- Application of physical measurements (height - weight - body mass - the contours - the rate of body fat)
- 3- Application of laboratory measurements. (Hemoglobin in blood - fasting diabetes - the rate of cholesterol in blood)
- 4- Conducting Statistical modulus's appropriate to the nature of the research.

Seventh: The statistical treatments:

The researcher used the following statistical treatments, according to the research variables:

- 1- Mediator
- 2- Percentage%
- 3 - Arithmetic mean
- 4 - Test (v) test - t
- 5- Test Ka
- 6 - Correlation coefficient

Conclusions:

- Results of the study showed a lack of awareness of the nutritional needs and behaviors of the youth athletes.
- Eating instant food despite knowing that it is not healthy, and refused eating breakfast.
- The results showed awareness of the research sample of what is meant body indicator.
- Awareness of the study sample that body weight is not an indicator of proper nutrition.

Recommendations:

- Attention to spreading nutritional awareness among junior football players in Egypt and introduce them to the importance of proper nutrition and balanced healthy meals that affects the level of sports.
- Increasing awareness of the importance of nutritional programs that are set by nutritional specialists for athletes.
- Organizing periodic meetings with those in charge of the training process in football to raise nutritional awareness and training for methods of planning menus specialized for athletes.
- The necessity of existence of nutrition specialist within the coaching team sports of football for all ages.

Abstract

"The Relationship of Nutritional Awareness with some constituents of the Physical Structure of Football Players"

Researcher: Khaleel Ismael Attallah

The research aims at identifying the relationship of nutritional awareness with some of the constituents of physical structure of football players.

The researcher used the descriptive approach to its suitability to the nature of the research. The sample of the research was chosen which is (20) of the football players aged (16-18sna). Data has been taken by carrying out measurements on a sample research, which is represented in anthropometry (height - weight – body contours - body mass index) and experimental measurements (percentage of hemoglobin in blood – percentage of fasting diabetes - rate of cholesterol in blood), and the most important findings that came up by the research that the study results showed lack of awareness of the nutritional needs and behaviors of the youngster athletes, eating instant food despite knowing that it is unhealthy, and refraining from eating breakfast, results also showed awareness of the research sample what is meant by the indicator of the body, in addition to the awareness of the sample study that the weight of the body is not an indicator of proper nutrition.

One of the most important recommendations is preparing cultural programs and scientific seminars in clubs and youth centers, the necessity of the existence of nutritional specialist within the team of football to all stages of training.



**University of Alexandria
Faculty of Physical Education for Girls
Department of Health Sciences**

**"The Relationship of Nutritional Awareness with some Components of
the Physical Structure of Football Players"**

A Thesis Submitted By

Khaleel Ismael Attallah

Within the requirements for obtaining a master's degree in physical education

Supervised By

Dr.Prof.

Soad Mohamed Abdelfattah Bahr

Full time Professor at the Department of
Hygienic Sciences

Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

Doctor Instructor

Mona Moustafa Abdo Sakory

Lecturer at the Department of Hygienic
Sciences

Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

1436 AH -2014 AD