

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

معهد التربية البدنية والرياضية

Institut d'Education Physique et Sportive



قسم: التربية البدنية والرياضية / التدريب الرياضي / نشاط البدني

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

العنوان:

دراسة تأثير السلوكيات الغذائية على ممارسي رياضة كمال
الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية

تحت إشراف:

- د. كوتشوك سيد محمد

من إعداد:

- هداجي أحمد ياسين

السنة الجامعية: 2023/2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

معهد التربية البدنية والرياضية

Institut d'Education Physique et Sportive



قسم: التربية البدنية والرياضية / التدريب الرياضي / نشاط البدني

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

العنوان:

دراسة تأثير السلوكيات الغذائية على ممارسي رياضة كمال
الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية

تحت إشراف:

- د. كوتشوك سيد محمد

من إعداد:

- هداجي أحمد ياسين

السنة الجامعية: 2023/2022

❖ ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دراسة تأثير السلوكيات الغذائية على ممارسي رياضة كمال الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية.

تهدف الدراسة إلى التعرف على السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام ودورها في تحقيق الأهداف الرياضية، شملت عينة البحث 80 ممارس لرياضة كمال الأجسام من بلدية مغنية ولاية تلمسان تم اختيارهم بطريقة عشوائية مثلت نسبة 22.85% وتم الاعتماد على المصادر والمراجع واستمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها للسلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف الرياضية. لذلك يوصي الباحث بتوفير خبير التغذية في القاعات الرياضية يساعد على زيادة وعي الرياضيين في اختيار برنامج غذائي مناسب وإجراء بحوث ودراسات أخرى تتطرق في مجملها إلى مستوى السلوكيات الغذائية لدى رياضي كمال الأجسام ولكن من متغيرات أخرى.

الكلمات المفتاحية: السلوكيات الغذائية / كمال الأجسام / الأهداف الرياضية.

❖ **Abstract:**

The title of the study: Studying the effect of nutritional behaviors on bodybuilding in achieving sports goals.

The study aims to identify the nutritional behaviors followed by bodybuilders and their role in achieving sports goals, The research sample included 80 bodybuilders from the municipality of Maghnia, Tlemcen Province, who were randomly selected, representing 22.85%. Sources, references, and a questionnaire were relied upon as a tool for collecting information. The study concluded with a set of results, the most important of which is the role of nutritional behaviors followed by bodybuilding hall visitors in achieving sports goals. Therefore, the researcher recommends providing a nutrition expert in sports halls to help raise the awareness of athletes in choosing an appropriate food program And conducting research and other studies that deal in their entirety with the level of nutritional behaviors of the bodybuilder, but from other variables.

Keywords: nutritional behaviors / bodybuilding / sports goals.

شكر وتقدير

قال الله تعالى: **"وإن شكرتم لأزيدنكم"** صدق الله العظيم

نحمد الله العزيز القدير ونشكره شكرا جزيلاً يليق بعظمته وجلاله سبحانه على
توفيقه في إنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل المتواضع
من قريب أو من بعيد.

وأخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور كوتشوك سيد محمد على توجيهاته
وحرصه والمجهودات التي بذلها لإتمام هذا العمل.

كما لا ننسى جميع أفراد مرتادي قاعة كمال الأجسام لبلدية مغنية ولاية تلمسان
الذين لم يخلو علينا بالإجابة على الاستبيان.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة
وكامل الطاقم الإداري لمعهد التربية البدنية والرياضة لمستغانم.

الإهداء

إلى من كان له الفضل وقدوتي في المثابرة طوال عمري، إلى الرجل الأبرز في

حياتي أبي العزيز

إلى من بما أعلو، وعليها أرتكز، والتي هي السند العظيم

والدتي الحبيبة

إلى من بذلوا جهدًا في مساعدتي وكانوا خير سند لي إخوتي وأخواتي

إلى أسرتي إلى أصدقائي وزملائي...

إلى كل من ساهم ولو بحرفه في حياتي الدراسية أساتذتي من الطور الأساسي إلى

الطور الجامعي

إلى أستاذي الدكتور كوتشوك سيد محمد الذي رافقتنا طوال فترة إعداد بحثنا

هذا والذي لم يبخل علينا بأي شيء وإلى جميع الأساتذة الكرام.

وإلى حافة طاقم وإطارات وعمال معهد التربية البدنية والرياضة بمستغانم

إلى كل هؤلاء: أهدي لكم هذا العمل المتواضع، الذي أسأل الله تعالى أن يتقبله

خالطاً...

قائمة المحتويات

-	○ ملخص الدراسة
-	○ شكر وتقدير
-	○ الإهداءات
أ	○ قائمة المحتويات
د	○ قائمة الجداول
هـ	○ قائمة الأشكال
* التعريف بالبحث	
01	○ مقدمة
03	1. الإشكالية
04	2. فرضيات الدراسة
04	4. أهداف الدراسة
05	5. أهمية الدراسة
05	6. تحديد والمصطلحات والمفاهيم
06	7. الدراسات السابقة والمشابهة
10	8. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
❖ الباب الأول: الدراسة النظرية	
* الفصل الأول: السلوكيات الغذائية	
13	○ تمهيد
13	1. تعريف التغذية
13	2. أهمية التغذية
14	3. العناصر الغذائية الأساسية
14	1.3. الكربوهيدرات
16	2.3. البروتينات
18	3.3. الدهون
19	4.3. الفيتامينات
20	5.3. المعادن

20	6.3. الماء
20	4. التغذية الصحية
22	5. سوء التغذية
22	1.5. مفهوم سوء التغذية
22	2.5. آثار سوء التغذية
23	3.5. أسباب سوء التغذية
24	6. الوعي الغذائي
24	○ خلاصة
* الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام	
26	○ تمهيد
26	1. تعريف رياضة كمال الأجسام
27	2. أهمية رياضة كمال الأجسام
27	3. تدريبات رياضة كمال الأجسام
27	4. الأنماط الجسمية
27	5. أنواع الأنماط الجسمية
29	6. مبادئ رياضة كمال الأجسام
30	7. النظام الغذائي لرياضي كمال الأجسام
30	8. التغذية المناسبة لرياضي كمال الأجسام
32	9. أسباب ضمور العضلات لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام
32	○ خلاصة
❖ الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
* الفصل الأول: الإجراءات الميدانية	
35	○ تمهيد
35	1. الدراسة الإستطلاعية
35	2. منهج البحث
36	3. مجتمع وعينة الدراسة
36	1.3. مجتمع الدراسة
36	2.3. عينة الدراسة
37	4. متغيرات الدراسة

37	1.4. المتغير المستقل
37	2.4. المتغير التابع
37	5. مجالات البحث
37	1.5. المجال المكاني
37	2.5. المجال الزمني
37	3.5. المجال البشري
38	6. أدوات البحث
39	7. الأسس العلمية لأداة الدراسة
39	1.7. الثبات
38	2.7. الصدق
40	3.7. الموضوعية
40	8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
41	○ خلاصة
* الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
43	1. عرض وتحليل النتائج
60	2. مناقشة النتائج بالفرضيات
60	3. الاستنتاجات
61	4. الاقتراحات
63	○ الخاتمة
65	○ قائمة المصادر والمراجع
-	○ الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
39	ثبات الاستبيان	01
43	نتائج العبارة 01	02
44	نتائج العبارة 02	03
45	نتائج العبارة 03	04
46	نتائج العبارة 04	05
47	نتائج العبارة 05	06
48	نتائج العبارة 06	07
49	نتائج العبارة 07	08
50	نتائج العبارة 08	09
51	نتائج العبارة 09	10
52	نتائج العبارة 10	11
53	نتائج العبارة 11	12
54	نتائج العبارة 12	13
55	نتائج العبارة 13	14
56	نتائج العبارة 14	15
57	نتائج العبارة 15	16
58	نتائج العبارة 16	17
59	نتائج العبارة 17	18

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
43	النسبة المئوية لنتائج العبارة 01	01
44	النسبة المئوية لنتائج العبارة 02	02
45	النسبة المئوية لنتائج العبارة 03	03
46	النسبة المئوية لنتائج العبارة 04	04
47	النسبة المئوية لنتائج العبارة 05	05
48	النسبة المئوية لنتائج العبارة 06	06
49	النسبة المئوية لنتائج العبارة 07	07
50	النسبة المئوية لنتائج العبارة 08	08
51	النسبة المئوية لنتائج العبارة 09	09
52	النسبة المئوية لنتائج العبارة 10	10
53	النسبة المئوية لنتائج العبارة 11	11
54	النسبة المئوية لنتائج العبارة 12	12
55	النسبة المئوية لنتائج العبارة 13	13
56	النسبة المئوية لنتائج العبارة 14	14
57	النسبة المئوية لنتائج العبارة 15	15
58	النسبة المئوية لنتائج العبارة 16	16
59	النسبة المئوية لنتائج العبارة 17	17



مقدمة:

منذ خلق الإنسان وحياته مرتبطة بالغذاء، فقد بدأ منذ بداية العصور بالبحث عن الغذاء فيما بين الأعشاب، ثم بدأ البحث عنه في البر والبحر، وقام باصطياد الطيور والحيوانات البرية والأسماك. وفي أواخر العصر الحجري بدأ يتعلم الزراعة ببذر الحبوب في الأرض وذلك بغرض إنتاج بعض أنواع النباتات لتوفير الطعام اليومي لجسمه. وبعد ذلك ومع تقدم الحضارة والعلوم، برع الإنسان في فنون الزراعة والصناعة في مجالات الغذاء مما أدى إلى زراعة وإنتاج أغذية ذات قيمة غذائية عالية. ولقد تزايد الاهتمام الدولي والعالمي بموضوعات التغذية وتم تأسيس أربع منظمات عالمية تتبع لهيئة الأمم المتحدة United Nations بغرض الاهتمام بالغذاء ومعالجة أمراض سوء التغذية والوقاية منها وكذلك العمل على نشر الوعي الصحي والثقافة الغذائية بين المواطنين. (الحماحي، 2000، ص19)

تعرف التغذية على أنها دراسة الغذاء في مرحلة المضغ والبلع والهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي داخل الجسم وكذلك في مرحلة طرد الفضلات من الجسم إلى خارجه. (الحماحي، 2000، ص26) لذلك من الضروري ارتباط التغذية بطرق تحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد وارتباط التغذية بالفعاليات والأنشطة الجسمية. فهناك 45-50 عنصراً غذائياً في الطعام ضرورياً لنمو الجسم والحفاظ عليه وصيانتته، وهذه العناصر تصنف إلى ست مجاميع هي الكربوهيدرات (من ضمنها الألياف) والدهون والبروتينات والفيتامينات والمعادن والماء. فالعناصر الثلاثة الأولى هي التي تجهز الطاقة المقدره بالسرعات الحرارية. فالطاقة تنتج عن طريق أكسدة الأطعمة الحاوية على كربوهيدرات والدهون والبروتين بواسطة الأوكسجين الذي يدخل إلى خلايا الجسم عن طريق استنشاقه من الهواء الجوي ومن ثم يتفاعل مع نواتج العمليات الهضمية وينتج عنها أقصى طاقة تعمل على تمكين الخلايا من استعمالها في الوظائف المختلفة. (الحراملة وجباري، 2017، ص103)

تعتبر التغذية السليمة والعادات الغذائية الصحية الدور الرئيسي في تحسين صحة الأفراد وخاصة الرياضيين وزيادة قدرتهم على الأداء الرياضي لأفضل المستويات، ورياضة كمال الأجسام من بين الرياضيات التي يلعب فيها الغذاء والسلوكات الغذائية دور محوري وأساسي في عملية الاسترجاع وإعادة بناء العضلات وتضخمها إلى جانب التمارين طبعاً، حيث تنخفض نسبة تطور العضلات بإهمال جانب التغذية، أو إتباع أنظمة غذائية غير صحية وغير واضحة المعالم. فرياضة كمال الأجسام هي رياضة

تعتني بالأبدان مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها. فهي إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة. (هيكل، 2004، ص09)

يعتمد النظام الغذائي للاعب كمال الأجسام بشكل أساسي على البروتين، حيث إنه العنصر الأساسي الذي يحتوي على أحماض أمينية مهمة والموجودة في تركيب عضلات الإنسان. عندما يقوم لاعب كمال الأجسام بالتمرن فإنه يقوم بإجهاد العضلة وهدمها وبعد ذلك يقوم بتناول كميات كبيرة من البروتين لإعادة بناء العضلة المهذمة بشكل أقوى مما كانت عليه من قبل. (رشدي، 1999، ص136) ومن هنا ظهرت أهمية دراسة النظام الغذائي اليومي لدى رياضي كمال الأجسام كجانب هام في تعزيز الصحة ودعم الأداء على وجه التحديد، وتوجيههم نحو كيفية اتباع السلوكيات الغذائية الصحية، بالإضافة إلى توجيههم نحو اختيار العناصر الغذائية المكملة لبرامج اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية.

ومن خلال هذا الطرح استوحينا دراستنا التي تهدف إلى الكشف عن دور السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية. ولدراسة هذا الموضوع قمنا بتقسيمه إلى:

❖ **التعريف بالبحث:** ويحتوي على: المقدمة، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة،

أهمية الدراسة، التعريف بالمصطلحات والمفاهيم وأخيرا الدراسات السابقة والمثابفة والتعليق عليها.

❖ **الباب الأول:** والمتمثل في الدراسة النظرية ويحتوي على فصلين:

❖ الفصل الأول: السلوكيات الغذائية.

❖ الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام.

❖ **الباب الثاني:** والمتمثل في الدراسة الميدانية ويحتوي على فصلين:

❖ الفصل الأول: الإجراءات الميدانية.

❖ الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1 الإشكالية:

تعتبر التغذية الرياضية فرعاً من فروع الرياضة، فهي تلعب دوراً هاماً في توفير مصادر الطاقة اللازمة للأداء ومقاومة التعب وسرعة استعادة الشفاء بعد التدريب، وقد اكتسبت التغذية أهمية خاصة لدى الرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق بين الصحة العامة والتغذية مع اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات.

بدأ معرفة الإنسان بالغذاء والتغذية واهتمامه بهما منذ القدم. حيث كان الغذاء محط اهتمام الإنسان على مر العصور، إذ بذل كل جهوده من أجل الحصول عليه. ويمكن القول إن حركة الإنسان على الأرض وسعيه للحصول على الغذاء لنفسه ولأسرته من أهم أسباب التطور. فلولا حاجة الإنسان للطعام لعاش في مكانه بلا حركة، ولا جاهد على الأرض ولا نافس الآخرين. ويمكن تعريف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية أكله إلى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها. أو هو دراسة الغذاء في مرحلة المضغ والبلع والهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي داخل الجسم وكذلك في مرحلة طرد الفضلات من الجسم إلى خارجه. (الحماحي، 2000، ص25)

يسعى الكثير من الأشخاص بشتى الطرق والمناهج للحصول على جسم رياضي ذو بنية قوية وجذابة، لذا يقومون باتباع طرق ومناهج مختلفة للوصول الى الهدف المراد تحقيقه، ومن هذه الطرق الفعالة ممارسة رياضة كمال الأجسام حيث تعد من أشهر الرياضيات المتبعة في بناء الفورمة الرياضية وتقوية وتطوير الجسم من ناحية الجمالية والصحة وكفاءة الأداء العضلي. وتشير دراسة أيت واعلي وإسعادي (2016) على أن رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد والجسم عن طريق الحركية والتمارين العملية من أجل الحصول على القوة الجسدية والمرونة الحركية والتناسق العضلي والتلاؤم الشكلي من أجل تحسين المظهر وزيادة الصحة والعافية. (أيت واعلي وإسعادي، 2016، ص12)

وانطلاقاً على ما قد قيل فإن رياضة كمال الأجسام من الرياضيات التي يلعب فيها الغذاء دور محوري وأساسي في عملية الاسترجاع وإعادة بناء العضلات وتضخمها إلى جانب التمارين طبعاً، حيث تتخفف

نسبة تطور العضلات بإهمال جانب التغذية، أو إتباع أنظمة غذائية غير صحية وغير واضحة المعالم، وهذا ما يعاني منه معظم الرياضيين في مجتمعنا، وعلى هذا الأساس طرحنا التساؤل العام التالي:

هل للسلوكات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف الرياضية؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية منها:

هل اتباع التغذية السليمة دور في تحقيق الأهداف الرياضية للممارسي رياضة كمال الأجسام؟

هل هناك وعي لدى رياضيي كمال الأجسام بقيمة العناصر الغذائية الذين يتناولونها؟

2 الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

هل للسلوكات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف الرياضية.

2.2 الفرضيات الجزئية:

هل اتباع التغذية السليمة دور في تحقيق الأهداف الرياضية للممارسي رياضة كمال الأجسام.

هل لرياضيي كمال الأجسام وعي بقيمة العناصر الغذائية الذين يتناولونها.

3 أهداف الدراسة:

التعرف على السلوكات الغذائية المتبعة من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام ودورها في تحقيق الأهداف الرياضية.

التعرف على دور التغذية السليمة في تحقيق الأهداف الرياضية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.

معرفة إذا كان هناك وعي لدى رياضيي كمال الأجسام بقيمة العناصر الغذائية الذين يتناولونها.

4 أهمية الدراسة:

الإطلاع على تأثيرات العادات والسلوكيات الغذائية المختلفة ومعرفة ما قد ينتج عنه من عدم إتباع نمط غذائي غير صحي وفق دراسات معمقة، مما يتيح لنا الفرصة معرفة المتطلبات الغذائية وأثارها لدى رياضي كمال الأجسام.

التعرف على مستوى ومدى الإهتمام بالسلوكيات الغذائية لدى رياضي كمال الأجسام.
لفت انتباه الاخصائيين في المجال الرياضي إلى مجال السوكات الغذائية التي يمكن اعتبارها أحد التقنيات الأساسية التي تساعد بل وتساهم في إنقار والتألق في النشاط البدني الرياضي الممارس من طرف الأفراد.

5 التعريف بمفاهيم ومصطلحات البحث:

1.5 التغذية:

1.1.5 التعريف الإصطلاحي:

تعريف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية أكله إلى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها. أو هو دراسة الغذاء في مرحلة المضغ والبلع والهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي داخل الجسم وكذلك في مرحلة طرد الفضلات من الجسم إلى خارجه. (الحماحي، 2000، ص25)

2.1.5 التعريف الإجرائي:

هو عملية إمداد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها لتوليد إحتياجاته الضرورية من الطاقة ولنموه ولتجديد خلاياه وتنظيم العمليات الحيوية التي تتم بداخله.

2.5 السلوكيات الغذائية:

1.2.5 التعريف الإصطلاحي:

هي ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية لتعليم الفرد كيفية حماية نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات

الغذائية الخاطئة وتشجيع العادات الغذائية السليمة وكذلك تصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة. (صبحي، 2004، ص17)

2.2.5 التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن سلوك متكرر يتمثل في تحضير وتناول متخلف الأطعمة لدى المجتمع، أو هو كل ما يكتسبه الفرد من معلومات وعادات وسلوكيات لها علاقة بالغذاء والتغذية السليمة المتوارثة من خلال التنشئة الأسرية وذلك لحماية جسمه من الأمراض التي قد تنتج عن العادات الغذائية الخاطئة التي يمارسها.

3.5 رياضة كمال الأجسام:

1.3.5 التعريف الإصطلاحي:

هي رياضة تطوير الجسم البشري عن طريق التدريبات والتمرين لتوازن المحتوى الجسدي (الصدر، الظهر، البطن، اليد، الرجل) وباقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري وزيادة العضلات المفتولة والنامية للجسد والمنتشرة والموزعة في الجسم. (أحمد، 2012، ص21)

2.3.5 التعريف الإجرائي:

من أكثر الرياضات انتشارا في أوساط الشباب بعد كرة القدم وهي رياضة تعمل على تطوير وتقوية عضلات الجسم المختلفة من خلال الزيادة في حجم العضلة والعمل على تناسقها وذلك من خلال عمليات تدريبمؤطرة تحت إشراف مدرب مختص في المجال.

6 الدراسات السابقة والمثابفة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

1.6 الدراسة الأولى: دراسة عماره إسحاق ومعمري مسعود (مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2020/2019 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي)

- عنوان الدراسة: دراسة تحليلية لبعض السلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام.
- هدف الدراسة: التعرف على العادات الغذائية المنتهجة من طرف أشخاص ممارسين لرياضة كمال الأجسام.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: شملت عينة البحث 11 رياضي نخبة لكمال الأجسام في بعض القاعات لولاية أم البواقي.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:

للـ للسلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف التدريبية.

للـ توجد علاقة بين ما يتناوله الرياضي ومؤشر الكتلة الجسمية لدى لاعبي كمال الاجسام.

للـ يوجد اختلاف بين الرياضيين في اخذ الوجبات الغذائية اليومية.

2.6 الدراسة الثانية: دراسة مراد قهلوز وزوبير لطرش (بحث منشور في المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، جويلية 2021، المجلد 04، العدد 03، الصفحة 51-67)

- عنوان الدراسة: مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.
- هدف الدراسة: معرفة مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام بعموشة سطيف.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: شملت عينة البحث 30 ممارسا لرياضة كمال الأجسام تم اختيارها بطريقة عشوائية.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:

لأهم دواعي تناول ممارسي رياضة كمال الأجسام للمكملات الغذائية هي بناء العضلات وتضخيمها.

لأن هناك نقص في الوعي لدى ممارسي كمال الأجسام بآثار تناول المكملات الغذائية.

3.6 الدراسة الثالثة: دراسة أكرم مرزوق وأيوب شلي (مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2022/2021 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة 02 عبد الحميد مهري)

- عنوان الدراسة: مستوى الوعي بمتطلبات تناول المكملات الغذائية لدى مرتادي قاعات كمال الأجسام.
- هدف الدراسة: تقييم مستوى الوعي بمتطلبات تناول المكملات الغذائية لدى مرتادي قاعات كمال الأجسام، وتحديد طبيعة الفروق في مستوى الوعي تبعاً لمتغيرات نمط التدريب والحالة الاقتصادية وتحديد الإسهام النسبي لمتغير السن في التنبؤ بمستوى الوعي بتناول المكملات الغذائية.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: شملت عينة البحث 88 ممارس لرياضة كمال الأجسام.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:

لمرتادي قاعات كمال الأجسام يمتلكون مستوى عالي من الوعي لكنه لا يختلف بشكل دال إحصائياً تبعاً لنمط التدريب والحالة الاقتصادية.

للسن يساهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بمستوى الوعي بمتطلبات تناول المكملات الغذائية لدى مرتادي كمال الأجسام.

4.6 الدراسة الرابعة: دراسة مخبي إقبال ومبارك عزام مصباح (مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2022/2021 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة 02 عبد الحميد مهري)

- عنوان الدراسة: مستوى العادات الغذائية لدى طلبة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- هدف الدراسة: التعرف على مستوى العادات الغذائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: شملت عينة البحث 144 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:
 - ✍ مستوى امتلاك الطلبة للعادات الغذائية عالي بحجم تأثير متوسط للفروق.
 - ✍ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العادات الغذائية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.
 - ✍ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العادات الغذائية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية.

5.6 الدراسة الخامسة: دراسة نعمان تقي الدين وأمان الله رشيد (بحث منشور في مجلة الإبداع الرياضي، جوان 2023، المجلد رقم 14، العدد رقم 01، الصفحة 116-134)

- عنوان الدراسة: أثر المكملات الغذائية في ضعف القدرة الجنسية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.
- هدف الدراسة: الكشف على مدى تأثير المكملات الغذائية على جسم الرياضي بالتحديد على قدرته الجنسية.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة: شملت عينة البحث 16 رياضي من النخبة من نفس الفئة العمرية 26-30 سنة.
- أداة الدراسة: قمنا باستخدام اختبارين لقياس هرموني التستوستيرون وهرمون fsh.
- نتائج الدراسة:
 - ✍ المكملات الغذائية ليس لها تأثير في ضعف القدرة الجنسية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.
 - ✍ تناول المكملات الغذائية لا يؤدي إلى نقص هرمون الذكورة خلال مرحلة تضخم العضلات.

7 التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها.

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المثابفة التي أجريت حول موضوع التغذية وأثرها على رياضي كمال الأجسام، تبين للباحث أن هناك دراسات سابقة تناولت جزء من موضوع بحثنا كما خلص الباحث من خلال هذه الدراسات والبحوث المثابفة إلى عدة أمور نوجزها على النحو التالي:

- ✍ من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة وتتنوع في أهدافها تبعاً لأهداف الباحثين.
- ✍ من حيث المنهجية: أغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي.
- ✍ من حيث النتائج: خلصت جميع الدراسات السابقة أن للتغذية أو للمكملات الغذائية تأثير كبير على ممارسي رياضة كمال الأجسام.

أما في ما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسات فهناك دراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية لبحثنا فبفضلها أخذنا نظرة عامة وشاملة على ما سنقوم به في هذا البحث. فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حدد المنهج المتبع ومقارنة وتأكيد النتائج، كما وجهتنا وأعطتنا نظرة في إختيار العينة وتحديدها.

المباحث الأول:

الدراسة النظرية



الفصل الأول

السلوكيات الغذائية

تمهيد:

يعد الغذاء من أهم ما يتضمن استمرار الحياة بعد الماء والهواء فالإنسان ومنذ القدم يولي عناية كبية للحصول على ما يأكله وسعى لذلك بعدد الأشكال والطرق فمن طريقة الاصطياد البدائية إلى الاعتماد على التكنولوجيا العالية اليوم بغية الحاجة للحصول على الغذاء، فهو ذات صلة كبية برغبات الإنسان ومدى استعداده للتغذي.

1 تعريف التغذية:

تعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية أكله إلى عملية إخرجه من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها. أو هو دراسة الغذاء في مرحلة المضغ والبلع والهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي داخل الجسم وكذلك في مرحلة طرد الفضلات من الجسم إلى خارجه. (الحماحي، 2000، ص25)

هي كل ما يحتاجه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ومدى الاستفادة منها طبقا لمتغيرات منها: الجنس، العمر، الجو، الوظيفة، الحالة البيولوجية، الحالة الصحية، العمليات البيولوجية والتفاعلات الكيميائية بناء الأنسجة وتوليد الطاقة. (عزب، 2020، ص02).

2 أهمية التغذية:

للتغذية دور هام في حياة الإنسان فيما يرتبط بنموه أو المحافظة على صحته أو لوقايته من الأمراض أو توفير الطاقة اللازمة له وفقا لاحتياجاته اليومية منها. ولقد حددت المنظمة العالمية للصحة الأهمية التالية للتغذية وهي:

للإحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة.

للمحافظة على الجنس البشري.

لأداء العمل المنتج وبتناول.

ويرى عصام عويضة أنه يمكن تلخيص أهم الوظائف التي يمكن أن تؤديها العناصر الغذائية في جسم

الإنسان وفقا لما يلي:

- ✍ إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بأوجه النشاط المختلفة.
- ✍ تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وصيانة وتجديد النالف منها.
- ✍ ضرورة لتنظيم العمليات الحيوية (وظائف الجسم) داخل الجسم.
- ✍ وقاية الجسم من الأمراض المعدية برفع مستوى أداء الجهاز المناعي لدى الإنسان.
- ✍ ويؤكد شونتال تولون باج إلى أنه يجب مراعاة التوازن الغذائي فى تناول الوجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أهداف التغذية التالية:
- ✍ بناء الجسم.
- ✍ توليد الطاقة المناسبة للمحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية ومقاومة البرد.
- ✍ أداء العمل المنتج في المجتمع.
- ✍ تنظيم العمليات الحيوية في الجسم. (الحماحي، 2000، ص29)

3 العناصر الغذائية الأساسية:

تتكون الأغذية والمشروبات من سنة عناصر أساسية، وتعتبر عناصر حيوية لجسم الإنسان لإنتاج الطاقة، كما تساهم في عمليات النمو وتجديد الأنسجة وتنظيم العمليات الحيوية الداخلية ومقاومة الأمراض. هذه السنة عناصر هي (الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن والماء) وتصنف على أنها أساسيات الغذاء. ويحتاج الجسم لهذه العناصر الأساسية للعمل بشكل جيد ولا يستطيع الجسم تكوينها بالكميات الضرورية اليومية بداخله، ولهذا يجب أن يحتوي النظام الغذائي عليها. وتصنف الكربوهيدرات والبروتينات والدهون على أنها المغذيات الكبيرة، والتي تتميز بسرعات حرارية عالية، ويحتاج الجسم منها كميات كبيرة بشكل يومي. أما المغذيات الصغيرة فهي تشمل على الفيتامينات والمعادن ويطلق عليها الصغيرة، لأن الجسم لا يحتاج منها إلا كمية صغيرة في اليوم وأما بالنسبة للماء فهو يصنف كحالة مستقلة وكمية الاحتياج اليومي تختلف من شخص إلى آخر. (فينك وآخرون ترجمة محمد كامل، 2014، ص05) وسنتطرق لكل عنصر بشكل مستقل على النحو التالي:

1.3 الكربوهيدرات:

تعتبر المواد النشوية ارض مصدر للطاقة الحرارية وبالرغم من توفرها في الكثير من الأغذية إلا أنها لا تخزن في الجسم لذا يجب أن تتوفر يوميا في الغذاء. وإذا تناولت المواد النشوية بكميات اعلى من

التي يحتاجها الجسم فإنها تتحول إلى دهون وتخزن في الأنسجة الدهنية. (مصيفر، 1989، ص09) وتتقسم الكربوهيدرات إلى:

- **السكريات الأحادية:** وهي أبسط صور يمكن للجسم أن يستفيد منها في إنتاج الطاقة ومن أمثلتها الرابيوز، الجلوكوز، الفركتوز، الجلاكتوز.
- **السكريات الثنائية:** تتركب من جزئين من السكر الأحادي ومن أمثلتها السكروز، اللاكتوز، المالتوز.
- **عديدة التسكر:** تتكون من عدة سكريات أحادية وهي أكثر الكربوهيدرات إنتشاراً ومن أمثلتها النشاء، السيليلوز. (الفاقي، دس، ص10)

1.1.3 الأهمية الغذائية للكربوهيدرات:

تعد مصدراً رئيساً لتزويد الجسم بالطاقة حيث يتأكسد الجلوكور لتوليدها، كما تعد مصدراً هاماً لإنتاج طاقة العضلات.

يعد الجلوكوز هو المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجهاز العصبي وأنسجة الرئتين، والمخ. الوقاية من استخدام الجسم للبروتينات لإنتاج الطاقة، وذلك لأنه في البداية يستفيد من الكربوهيدرات في تزويده بها طالما أنها متوفرة من وجباته الغذائية، وبالتالي يدخر البروتينات لبناء والتجديد لخلايا وأنسجته.

تخزين الجلوكوز في كل من الكبد والعضلات في صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم باستهلاكه عند الحاجة لتعويض نقص الطاقة، وذلك كما في حالات الصيام والمجاعة والطقس البارد وأداء نشاط بدني أو مزاوله الرياضية.

تنظيم تمثيل الدهون حيث تمنع تكوين الأجسام الكيتونية التي تسبب حموضة الدم وذلك لأن الكربوهيدرات تساعد في عملية أكسدة الدهون.

يدخل سكر الريبوز في تكوين الأحماض النووية DNA وRNA.

ترشيح وإعادة امتصاص بعض مكونات السوائل السامة بالجسم والدم وذلك كما يحدث في الكليتين بالنسبة لمادة البولينا وفي طرد بعض السموم من الجسم في صورة مشتقات حامض الجلوكورونيك.

لإسهام سكر اللبن في استنفادة الجسم من الكالسيوم والفسفور والحديد، إذ أن له دور هام في امتصاص هذه المعادن من الأمعاء.

للمساعدة في نمو البكتيريا المفيدة أو النافعة للجسم، والتي لها دور في تكوين بعض أنواع فيتامينات (B).

لإمداد الجسم بالمواد غير القابلة للهضم والتي تساعد في تنبيه حركة الأمعاء وتسهيل عملية التخلص من الفضلات، حيث أن للألياف النباتية دور هام في امتصاص الماء من محتويات المعدة واستخدامها في تليين وتحريك نواتج عمليات الهضم غير اللازمة للجسم لطردها منه في شكل فضلات. (الحماحمي، 2000، ص105)

2.3 البروتينات:

عرف البروتين منذ أكثر من قرن من الزمان بأنه المادة الحيوية اللازمة لبناء وتجديد جميع الخلايا الحيوانية والنباتية، وبأنه المصدر الوحيد الذي يمد الجسم بالأزوت أو النيتروجين اللازم لتكوين وتجديد أنسجة الجسم.

وتوجد البروتينات بنسب متفاوتة في الكل من المصادر الحيوانية للغذاء، وتتوافر البروتينات الحيوانية بنسب مرتفعة في كل من اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته... كما تتوافر في المصادر النباتية وذلك في كل من الفول والحمص والعدس والقمح والشعير والذرة والأرز والفاصوليا والبسلة الجافة والبطاطا واللوز والبندق والفسق والصنوبر.

كما تتكون البروتينات من وحدات أساسية تسمى الأحماض الأمينية، ويتوقف نوع وجوده أو قيمة البروتين، على نوع وكمية الأحماض التي تدخل في تركيبه حيث تتحول البروتينات في الجسم بعد عملية الهضم إلى تلك الأحماض حتى يسهل امتصاصها، إلا أنه بعد استيفاء الجسم لحاجته فإن الزائد منها يتجه إلى الكبد حتى يتم تحويله إلى كربوهيدرات أو دهون ليستفيد منها في توليد الطاقة، وذلك لأن الجسم ليس له القدرة على احتراق تلك الأحماض. (الحماحمي، 2000، ص110) وتصنف البروتينات إلى نوعين:

■ **البروتين الحيواني:** هو البروتين الذي نتحصل عليه من اللحوم والبيض اللبن، وهذا النوع من البروتين يحتوي على كل الأحماض الأمينية الرئيسية.

▪ البروتين النباتي: وهو البروتين الذي يوجد في النباتات، وهذا النوع لا يحتوي على كل الأحماض الأمينية الرئيسية (أي أن الأحماض الأمينية الرئيسية لا تجتمع في غذاء نباتي واحد) ويستثنى فول الصويا، بذور السمسم، اللوز، الخميرة القمح لهذا يجب دمج أكثر من صنف واحد من الطعام النباتي حتى تحصل على بروتينات نباتية كاملة.

والبروتينات مصادر جيدة لفيتامين "ب" والحديد والزنك، كما أنها ضرورية لمقاومة الأمراض، وبناء الجسم وترميم الخلايا التالفة. وبصفة عامة يجب استهلاك اللحم باعتدال لأنها عالية الدهون لذا فيمكن اختيار اللحم الخالية من الدهن مع إزالة الجلد من الدواجن لخفض الدهون. المشبعة. (الفقي، د س، ص12)

1.2.3 الأهمية الغذائية للبروتينات:

- ✍ تزويد الجسم باحتياجاته من الأحماض الأمينية الأساسية للحفاظ على حياته ونموه.
- ✍ البناء والاحتفاظ بأنسجة الجسم في حالة جيدة وتعويض الفاقد أو التالف منها، وذلك كتكوين أعضاء الجسم وتركيب الجزء الأساسي من خلاياه، وتشكيل المكونات الرئيسية لنخاع العظام والأسنان وخلايا ومصل الدم، وتكوين الغدد الصماء، ونمو الشعر والأظافر، وتكوين الجلد، وبناء العضلات.
- ✍ الوقاية من أمراض نقص البروتين كتأخر النمو، ومرض الاستقاء ومرض البلاجرا ومرض كوشى كور.
- ✍ تدخل البروتينات في تكوين الهرمونات وذلك كما في هرمون الأنسولين والثيروكسين والأدرينالين.
- ✍ تساهم في تركيب بروتينات بلازما الدم والهيموجلوبين، وتكوين مركبات الليوبروتين.
- ✍ تدخل في تركيب الأنزيمات وقرائنها المسئولة عن تنشيط التفاعلات الكيميائية في الجسم، إذ أن جميع الأنزيمات تتكون من البروتين.
- ✍ تزويد الجسم ببعض الفيتامينات من مجموعة B Complex وفيتامين A.
- ✍ تزويد الجسم بمركبات الكبريت وبعض المعادن الأخرى من خلال الأحماض الأمينية التي تحتوي عليها، كما تساعد البروتينات في امتصاص الجسم للكالسيوم.

تدخل في تركيب الأجسام المضادة التي تزيد من المناعة الطبيعية للجسم والمقاومة الالتهابات والأمراض التي تهاجم الجسم. (الحماحي، 2000، ص121)

3.3 الدهون:

الدهون أو الزيوت مصدر مكثف للطاقة الحرارية فكل غرام واحد من الدهون يعطي أكثر من ضعف غرام واحد من البروتين أو المواد النشوية. وتعتبر الدهون والمواد النشوية المصدران الأساسيان للطاقة الحرارية للرياضي، أما البروتين فهو نادراً ما يستخدم في تزويد الطاقة للجسم. بالإضافة إلى تزويد الجسم بالطاقة فإن الدهون تعتبر مصدراً أساسياً للأحماض الدهنية الأساسية (وهي أحماض لا يمكن للجسم أن يصنعها ويحتاجها لبعض العمليات الحيوية). كما أن الدهون ناقل جيد للفيتامينات الذائبة في الدهن مثل: أ، د، ك، هـ. هذا ناهيك عن الدور التي تلعبه الدهون في إعطاء النكهة والطعم للغذاء المتناول. (مصيفر، 1989، ص08) ويوجد نوعان من الدهون:

- **الدهون المشبعة:** وتسمى الدهون الحيوانية (Fats) وتكون في العادة صلبة في درجة حرارة الغرفة وهي موجودة في المنتجات الحيوانية غالباً مثل اللحوم والكبد والزبد والكريمة ومنتجات الألبان الكاملة الدسم، إن هذه الدهون تزيد عادة من مستوى كوليسترول الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين، وبالتالي فهي غير صحية.
- **الدهون غير المشبعة:** وتسمى الزيوت النباتية (Oils) وهي متوفرة في زيت الزيتون زيت الذرة زيت دوار الشمس زيت فول الصويا والمكسرات والأسماك، وهي صحية أكثر من الدهون المشبعة فلا تسبب ارتفاع نسبة الكوليستيرول، ولها فوائد كثيرة إذ استهلكك بشكل معتدل والدهون غير المشبعة تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة. (الفقي، د س، ص13)

1.3.3 الأهمية الغذائية للدهون:

تعد مصدراً مركزياً للطاقة، إذ أن جرام الدهون ينتج ما يقرب من (09) سعرات حرارية بينما جرام كل من الكربوهيدرات أو البروتينات يزود الجسم بما يقرب من (04) سعرات حرارية فقط.

تزود الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية والتي تؤدي له العديد من الوظائف، وذلك كأحماض اللينوليك، اللينولينيك، الأوليك وهي أحماض دهنية غير مشبعة.

- ✎ تحتوي على العديد من الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي فيتامينات (A D E K) التي تؤدي وظائف حيوية للجسم.
 - ✎ تدخل بعض مركبات الدهون كعامل أساسي في تركيب خلايا الجسم وذلك كالليسين والسيفالين اللذين يدخلان في تكوين خلايا المخ والأنسجة العصبية والقلب والرئتين والكبد والكلية.
 - ✎ تعد مصدراً هاماً لتخزين الطاقة في الإنسان لإطلاقها وقت الحاجة إليها وذلك كما في حالة الجوع والصيام كما أنها تعمل على توفير البروتينات لبناء الجسم، وذلك نظراً لأن الدهون تلبي احتياجاته من الطاقة اليومية ومن ثم لا يستخدم الجسم البروتينات في توليدها.
 - ✎ تعمل الدهون المختزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم من التقلبات المناخية.
 - ✎ تعمل الدهون المترسبة في الجسم على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية، وذلك كما في الكليتين والقلب والكبد والأمعاء وأعضاء التناسل، إذ تكون وسادة حول هذه الأعضاء لحمايتها.
 - ✎ تعمل على تليين الفضلات الناتجة من عملية هضم الطعام وتسهيل مرورها في الأمعاء الغليظة حتى يتخلص منها الجسم في عملية الإخراج.
 - ✎ للدهون دور هام في امتصاص الكالسيوم في الجسم والوقاية من جفاف الجلد وأمراض الأكزيما.
 - ✎ تدخل في تركيب العديد من الهرمونات التي ترتبط بعمليات التمثيل الغذائي والجنس كهرمونات الكورتيزون والاندروجين والاستروجين والتستوستيرون.
 - ✎ تعمل الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة على تخفيض مستوى الكوليستيرول في الدم عن طريق تحويله إلى أحماض الصفراء مما يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.
- (الحماحمي، 2000، ص92)

4.3 الفيتامينات:

تعد الفيتامينات مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جداً ولكنها ذات حيوية وفعالية للجسم وضرورية للحفاظ على وظائفه الفسيولوجية ونموه الطبيعي واستمرار حياته. (الحماحمي، 2000، ص133)

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات بكميات قليلة ولكنها مهمة للتفاعلات الحيوية داخل الجسم، وهناك نوعين من الفيتامينات، النوع الأول: هو الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي أ، د، هـ، ك، وهذه عندما يتناولها الرياضي بكميات كبيرة ولفترة طويلة نسبياً قد تسبب بعض المخاطر الصحية، والنوع الثاني هي الفيتامينات الذائبة في الماء وهي ب و ج وهي لا تخزن في الجسم وي طرحها الجسم مع البول. (مصيفر، 1989، ص10)

5.3 المعادن:

المعادن هي عناصر غير عضوية يحتاجها الجسم لأداء العديد من وظائفه، وهي لا تنتج الطاقة. ويحتوي جسم الإنسان على ما لا يقل عن عشرين عنصراً معدنياً تشكل ما يقرب من (04 %) من وزن الجسم، ولذا فإن تواجدها في الجسم يمثل نسبة صغيرة بالمقارنة بنسب تواجد العناصر الغذائية الأخرى، إذ تشكل البروتينات (16 %) من وزن الجسم، والكربوهيدرات (10 %)، والدهون، (05 %)، والماء والسوائل (65 %) تقريباً. ومن أهم تلك المعادن الكالسيوم، الفوسفور، الصوديوم، البوتاسيوم، المغنسيوم، الكبريت، الكلوريد، الحديد، النحاس، الزنك، اليود، المنجنيز، الكوبلت. وبالرغم من أن تلك العناصر المعدنية تتواجد بمقادير قليلة في الجسم، إلا أن لها أهمية لجسم الإنسان لما تؤديه من وظائف نحو الجسم والمحافظة على صحته. (الحماحي، 2000، ص193)

6.3 الماء:

الماء عنصر غذائي ضروري للإنسان حيث أنه مكون رئيسي لكل أنسجة الجسم حيث يشغل في المتوسط 60 % من وزن جسم الإنسان البالغ، ولكن هذه النسبة تختلف بين الأفراد تبعاً لحجم الكتلة العضلية والنسيج الدهني، وتقل نسبة الماء الكلية مع التقدم في السن، وتكون مرتفعة عند الأشخاص الرياضيين. (مصيفر، 2005، ص40)

4 التغذية الصحية:

إن النظام الغذائي العام الذي يحتوي على الكثير من الدهون وقليل من الألياف، ودرجة كبيرة من الكربوهيدرات مثل هذا النظام قد يساهم في زيادة الإصابة بمرض القلب السرطان، السكري وبهذا يكون النظام الغذائي غير مثالي أما النظام الغذائي الجيد يجب أن يتكون من الفواكه الطازجة، الخضراوات والحبوب، البقوليات والبدور، منتجات الألبان.

وتعد التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الصحي. كما يحتاج إليها الإنسان حتى وهو في حالة راحة كاملة، إلا أنه في حالة زيادة كمية المواد الغذائية عن حاجة الجسم البشري فيؤدي ذلك إلى السمنة. وإذا نقصت المواد الغذائية عن متطلبات احتياجات الجسم البشري يؤدي ذلك إلى النحافة كما أن استمرار نقص الطعام في بعض المجتمعات قد يؤدي إلى المجاعة، وإذا توقف إمداد الجسم البشري بالمواد الغذائية بسبب المجاعة معنى ذلك توقف حياة الإنسان.

ولقد شهد العالم تغيراً جذرياً في نمط الإنتاج والاستهلاك الغذائي فقد ازداد استهلاك الناس للدهون والسكريات والملح على حين حدث انخفاض في استهلاك الفواكه والخضروات والألياف (النخالة) لذلك أصبح الغذاء يحتوي نسبة عالية من العناصر الغذائية التي لوحظ أن لها علاقة ببعض الأمراض التي تعتبر من الأسباب الرئيسة للوفيات في الدول المتقدمة مثل أمراض القلب والسمنة والسكري وغيرها من الأمراض. (الحراملة وجباري، 2017، ص102)

لذلك من الضروري ارتباط التغذية بطرق تحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد وارتباط التغذية بالفعاليات والأنشطة الجسمية. فهناك 45-50 عنصراً غذائياً في الطعام ضرورياً لنمو الجسم والحفاظ عليه وصيانتته، وهذه العناصر تصنف إلى ست مجاميع هي الكربوهيدرات (من ضمنها الألياف) والدهون والبروتينات والفيتامينات والمعادن والماء. فالعناصر الثلاثة الأولى هي التي تجهز الطاقة المقدرة بالسرعات الحرارية. فالطاقة تنتج عن طريق أكسدة الأطعمة الحاوية على كربوهيدرات والدهون والبروتين بواسطة الأوكسجين الذي يدخل إلى خلايا الجسم عن طريق استنشاقه من الهواء الجوي ومن ثم يتفاعل مع نواتج العمليات الهضمية وينتج عنها أقصى طاقة تعمل على تمكين الخلايا من استعمالها في الوظائف المختلفة.

وتعمل المتطلبات الغذائية اليومية على الحفاظ على مقومات الوزن الصحي وتحافظ على نشاط الفرد لكل يوم وذلك بالاعتماد على الهرم الغذائي الجديد. الذي يؤكد على تناول أغذية متنوعة مع التأكيد على الفواكه والخضر. وللغذاء المتوازن ثلاثة مواصفات هي:

لأن يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات.

✎ أن يكون كافياً دون الإفراط. أي أن يكون بالكمية اللازمة لاحتياج الفرد وما يبذله من طاقة. إذ تنتج مشاكل طبية عديدة من سوء التغذية نتيجة نقص في كمية الغذاء أو الإفراط في استهلاك الطعام مما يسبب السمنة أي البدانة وما يصحبها من مشاكل طبية ونفسية واجتماعية.

✎ أن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الإنسان. والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه. (الحراملة وجباري، 2017، ص103)

5 سوء التغذية:

1.5 مفهوم سوء التغذية:

يشير مصطلح سوء التغذية إلى الاستهلاك غير الكافية، أو الزائد أو غير المتوازن من المواد أو المكونات الغذائية والتي تسفر عن ظهور بعضا من اضطرابات التغذية المختلفة، واعتماداً على أي من تلك المكونات الغذائية هو من يمثل عنصر الزيادة أو النقصان في الوجبة الغذائية. ويعرف سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والطاقة بحدوث بعض الحالات المرضية مصحوباً بإصابات متنوعة من الأمراض المعدية، وخاصة تلك التي تصيب الجهاز الهضمي مثل الإسهال وهو يصيب عادة الرضع والأطفال الصغار وفي أشد درجاته يصاب الشخص بسوء التغذية بالبروتين والطاقة خاصة عندما لا يحتوي طعامه على الكمية الكافية من البروتين أو عندما يوجد ما يعيق امتصاص أو الاستفادة من البروتين والطاقة، وأيضاً عندما تكون احتياجات الجسم من البروتين والطاقة أكثر من الكمية المتناولة منه بسبب النمو السريع أو المرض. ويعد سوء التغذية هو نقص في أحد أو أكثر من العناصر الغذائية، فعندما يشعر الفرد بالجوع يدفعه ذلك إلى تناول الطعام بكميات كافية تشعره بالشبع بصرف النظر عن مكونات الطعام وقد يكون نقصاً ناتجاً عن عدم وصول كميات كافية من العناصر الغذائية في الطعام للجسم. (الحراملة وجباري، 2017، ص105)

2.5 آثار سوء التغذية:

- ✎ الخمول وقلة النشاط فتقل قدرة الإنسان على العمل والقيام بواجباته.
- ✎ ارتفاع نسبة وفيات الأطفال والحوامل والمرضعات.
- ✎ انخفاض متوسط العمر المتوقع للأفراد.
- ✎ ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المعدية وينتج ذلك عن التأثير المنشط لاجتماع سوء التغذية.

ظهرت أمراض معينة تنتج مباشرة عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية. (الحراملة وجباري، 2017، ص106)

3.5 أسباب سوء التغذية:

أن بعض أسباب سوء التغذية ترجع إلى:

قلة الوعي الغذائي للأطفال وأولياء الأمور والجهل بأنواع الأطعمة ذات القيمة الغذائية المرتفعة والتي تتناسب الاحتياجات الفعلية للأطفال في إطار الإمكانيات الاقتصادية.

العادات والتقاليد الغذائية في الأسرة بشكل خاص وفي المجتمع بشكل عام مثل تناول الخبز الأبيض والأرز.

وقد يكون نقص الغذاء ثانوياً عندما تكون هناك ظروف تؤثر في هضم الطعام أو تمثيله مثل الإصابة بالطفيليات والإصابة بالإسهال، نقص في نمو الأسنان، الإصابة بمرض سكري البول.

إن أمراض سوء التغذية التي تنتج عن فشل النظام الغذائي في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية لبنائه وسلامته والمحافظة على حيوية أجهزة الجسم المختلفة قد ترجع إلى العديد من المتغيرات من أهمها:

العادات والتقاليد الغذائية غير الصحية مثل الإكثار من عدد الوجبات الغذائية اليومية أو الأكل من كميتها وعدم انتظام مواعيد الغذاء والاحتياج إلى تناول بعض الأغذية والتركيز عليها وإهمال تناول أغذية أخرى ضرورية للجسم.

غياب الثقافة الغذائية والوعي الصحي كالجهد بأصول التغذية وقيمة كل عنصر من عناصرها في تأدية وظائف الجسم، وعدم المعرفة بأسباب أمراض سوء التغذية وطرق الوقاية منها.

عدم الاعتماد في التغذية على الوجبات الغذائية المتوازنة أو الوجبات المتكاملة وهي التي يتم فيها مراعاة تزويد الجسم باحتياجاته من الغذاء وفق مبدأ الكم ومبدأ النوع.

زيادة معدل الإنفاق المادي على الغذاء بطريقة غير صحيحة مما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام وذلك يؤدي بدوره إلى البدانة. (الحراملة وجباري، 2017، ص106)

6 الوعي الغذائي:

في تقرير لمستوى الصحة العامة في الولايات المتحدة الأمريكية جاء فيه أن هناك خمسة أسباب أساسية من مجموع عشرة أسباب تؤدي إلى الوفاة، وقد أثبتت الأبحاث أن لها علاقة بالتغذية، هذه الخمسة أسباب هي أمراض القلب الجهاز التنفسي، أمراض السكر، تصلب الشرايين، تليف الكبد. ولقد لقي الوعي الغذائي النصيب الأكبر من الاهتمام من بين كل الأبعاد الخاصة بالصحة العامة، ولكن بعض الناس تعد التمسك بالتغذية الصحيحة عبئاً على الفرد ولكن يجب أن يفكر الفرد في الثمن الذي يدفعه في شراء الغذاء غير الصحي مقارنة بالثمن الذي يدفعه عند اختبار الغذاء الصحي لأن الصحة لا تقدر بثمن. (الحراملة وجباري، 2017، ص109)

خلاصة:

وفي نهاية هذا الفصل نلخص أن الغذاء هو أساس صحة الإنسان، فإذا كان الغذاء متوازناً متبوعاً بالعادات الغذائية السليمة فإن الجسم يبني وينمو بشكل طبيعي وجيد دون مشاكل وعلى مستوى أي مجال. أما إذا لم يتحصل الجسد على الغذاء الكامل والمتوازن فسيعاني من مشاكل واضطرابات صحية تعيق نموه وتطويره الجسدي والعقلي وحتى الاجتماعي خاصة لدى الأطفال والمراهقين، وذلك بسبب الأمراض والاضطرابات التي يسببها سوء التوازن الغذائي سواء كان كما أو نوعاً.

الفصل الثاني

رياضة كمال الاجسام

تمهيد:

تعتبر رياضة كمال الأجسام من أكثر الرياضات إنتشارا في العالم بعد كرة القدم، وهي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل سليم وقوي وجميل قادر على تحمل محالك الحياة. وهي رياضة من أكثر الرياضات صعوبة من حيث الدراسات والأدلة العلمية وذلك بسبب تعدد الأساليب والحميات.

1 تعريف رياضة كمال الأجسام:

سعى العديد من الباحثين لإعطاء تعريف شامل ودقيق لرياضة كمال الأجسام، حيث أوردت الأدبيات عدة تعاريف لها منها:

رياضة كمال الأجسام وتسمى كذلك باسم الثقافة الرياضية، وهي رياضة تمارس داخل القاعات الرياضية المخصصة لهذه الرياضة وقد تمارس خارجها، وتعمل على تحقيق مبدأ أساسي هو تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وتحتاج لعدة أجهزة ووسائل للتدريب عليها، حيث كل أداة أو جهاز يختص بجهة عضلية معينة من جسم الرياضي، وتخضع لمبدأ التدريب الرياضي من كثافة، شدة، تكرارات. (Vadnal et Dabak, 2013, p98)

يرى جيلبار أندريو أنها رياضة مشتقة من الثقافة البدنية، تتضمن معظم الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكاملًا سليمًا قويًا، جميلًا، قادرًا على تحمل جميع محاك الحياة. (Andrieu, 1992, p226)

أما سعيد عثمان فعرفها أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية كالتناسق، التحمل، المرونة. (هيكل، 2004، ص 09)

يقول جورج لومبار رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى كالسرعة، المرونة، المداومة. (George, 2003, p09)

2 أهمية رياضة كمال الأجسام:

تعتبر رياضة كمال الأجسام رياضة تطوير الجسم والجسد عن طريق التدريبات الحركية والتمارين العضلية من أجل الحصول على القدرات التي منها: القوة الجسدية والمرونة الحركية والتناسق العضلي والتلاؤم الشكلي من أجل تحسين المظهر والشكل وزيادة الصحة والعافية والتعبير عنها تعبيراً واقعياً مرئياً لتتنقل أسرار الجسد وهي العضلات المتواجدة بالباطن والتي لا تظهر إلا بجهد وتدريب وتمارين وحركة وعمل واستمرار لتجسد مدى التعب واستنزاف العرق وضياح الوقت بما ينفع عن طريق ما يستخرج من الجسد والعضلات. (جميل، 2016، ص57)

3 تدريبات رياضة كمال الأجسام:

تعتمد رياضة كمال الأجسام على حمل ودفع الأثقال والأوزان عن طريق الصعود والنزول والسحب والدفع، وكل هذا ينمي القوة الجسدية ليصبح قادر على دفع الأذى عنه وإبعاد الضرر منه وتتمى به قوة التحمل التي تعلمه المثابرة والصبر والإرادة والإصرار على المقاومة والمواجهة كمقاومة ضعفه ومواجهة مشاكله الجسدية ليصبح جسده درعا واقيا لمواجهة الأمراض مثل السمنة والنحافة. (حسين وكماش، 2012، ص204)

4 الأنماط الجسمية:

يشير تصنيف البناء الجسمي للإنسان إلى مورفولوجية أو الشكل الظاهري للجسم، ويتحدد بشكل الهيكل العظمي والبنية العضلية أو الشحمية للشخص ويمكن تعديل نمط الجسم بالتمارين البدنية خاصة تمارين المقاومة التي تساعد على اكتساب العضلات، وتقسّم أنماط الجسم إلى ثلاثة أنماط معروفة هي (نحيف، عضلي، سمين). ويمكن الاستفادة من أهمية نمط الجسم في الانتقال الرياضي، وعلى المدرب الرياضي أن يعرف جيداً نوع النمط الجسمي الأمثل للنشاط الرياضي الذي يناسب الرياضة التي يشرف على تدريبها كمحاولة لضمان حسن اختيار الأفراد الذين يحاولون ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي. (الحراملة وجباري، 2017، ص53)

5 أنواع الأنماط الجسمية:

هناك عدة طرق لقياس نمط الجسم، لكننا سنتحدث عن طريقة شيلدون لتقسيم أنماط الجسم، وهي على النحو الآتي:

1.5 النمط السمين (Endomorphy):

ويتصف بالخصائص الآتي:

- جسم ممثلي وأطراف قصيرة.
 - نسبة عالية من الشحوم في الجسم.
 - لا توجد عضلات بارزة بسبب الشحوم.
 - الجسم مستدير والوسط أكبر من الصدر.
 - القوة العضلية جيدة.
 - غير متفوق في أنشطة رياضية تتطلب السرعة أو الرشاقة.
 - من أمثلة هذا النمط الجسمي مصارعوا السومو والأوزان الثقيلة في الأثقال والمصارعة.
- (الحراملة وجباري، 2017، ص54)

2.5 النمط العضلي (Mesomorphy):

ويتصف بالخصائص الآتية:

- عضلات كبيرة وبارزة.
- صدر عريض وكتفين عريضين.
- وسط الجسم غير عريض.
- نسبة الشحوم ليست عالية.
- متفوق في الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة العضلية والقدرة.
- من أمثلة هذا النمط الجسمي رياضيوا الجمباز وبناء الأجسام والعدو القصير ورافعي الأثقال والمصارعين والملاكمين في الأوزان الخفيفة والمتوسطة. (الحراملة وجباري، 2017، ص54)

3.5 النمط النحيل (Ectomorphy):

ويتصف بالخصائص الآتية:

- جسم نحيل (نحيف)، وكتفان غير عريضين.
- أطراف طويلة.

- نسبة الشحوم منخفضة.
- عضلات غير متضخمة القوة العضلية والقدرة أقل من النمط العضلي.
- من أمثلة هذا النمط الجسمي رياضيو جري المسافات الطويلة، والماراثون. (الحراملة وجباري، 2017، ص55)

6 مبادئ رياضة كمال الأجسام:

1.6 مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في إتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في إرتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي الديناميكي أو ثابت مركزي، اللامركزي سريع بطيء وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة. (شحاتة، 2003، ص144)

2.6 مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة ميلو المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ ميلو في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم وكل ما كبر العجل أصبح ميلو أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادر على رفع العجل وهو كامل النمو وقد كان هذا التدريب مثالا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا. (كاسل، 1993، ص113)

3.6 مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي والقوة القدرة.
- زيادة الحجم العضلي.
- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

➤ ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب. (قاسم وبسطيوس، 2002، ص135)

4.6 مبدأ التدرج:

يعد تنظيم الحمل التدريبي ودرجاته من أساسيات العملية التدريبية، ونجاحها يتوقف على مدى تنظيم عملية التدرج بالحمل، إذ إن هذا المبدأ يرتبط بمبدأ التكرار لتطوير الصفات البدنية والنواحي المهارية، يضاف إلى ذلك أن التدرج يجعل عملية التدريب تسير بشكل صحيح على وفق أسس علمية، وصولاً إلى مستوى منظور ومتقدم في الجوانب المهارية والوظيفية، ويمكن المدرب من التحكم بعملية التدريب وجرعاته من خلال مكونات الحمل. (الهيبي، 2011، ص45)

7 النظام الغذائي لرياضي كمال الأجسام:

يعتمد النظام الغذائي للاعب كمال الأجسام بشكل أساسي على البروتين، حيث إنه العنصر الأساسي الذي يحتوي على أحماض أمينية مهمة والموجودة في تركيب عضلات الإنسان. عندما يقوم لاعب كمال الأجسام بالتمرين فإنه يقوم بإجهاد العضلة وهدمها وبعد ذلك يقوم بتناول كميات كبيرة من البروتين لإعادة بناء العضلة المهدامة بشكل أقوى مما كانت عليه من قبل. (رشي، 1999، ص136)

8 التغذية المناسبة لرياضي كمال الأجسام:

يحتاج لاعب كمال الأجسام إلى كمية من البروتين تفوق أي رياضة أخرى لأن النجاح في هذه الرياضة يعتمد على تكسر خلايا العضلة خلال التمرين وإن أقل نسبة يجب تناولها من البروتين هي 2غ/كلغ من وزن الجسم، وتزيد إلى 4غ/كلغ مع المنافسات العنيفة لأن هدم وبناء العضلات يحتاج للتعويض المستمر.

فالبروتين متوافر في اللحوم البيضاء والحمراء والبيض والبقوليات مثل البزلاء والعدس حيث أن استهلاك مقدار كبير من البروتين يساعد على الحفاظ على توازن نيتروجيني إيجابي. مما يعني بناء أفضل، ويجب على أصحاب الفشل الكلوي أو قصور وظائف الكليتين تجنب تناول كميات كبيرة من البروتين، لصعوبة تخلص الكلى من النيتروجين ويتكون البروتين من الأحماض الأمينية التي تحتوي على النيتروجين 16% من البروتين.

وهناك 25 نوع من الأحماض الأمينية يتم تصنيفها إلى الأحماض الأمينية الأساسية التي لا يصنعها الجسم وبالتالي يحتاج للإمداد المستمر لها من الخارج كالأيزوليوسين، الليوسين، فالين، التربتوفان اللايسين الثيريتونين، الميثيونينوفينيل الأنين، أما الأحماض الأمينية النصف أساسية فهي التاوريد الهيستيدين.

وأما لم يذكر هنا فهو من الأحماض الأمينية الغير أساسية فالكلوتامين يعتبر أهم الأحماض الأمينية على الرغم من أنه غير أساسي وذلك لأنه يصنع بكمية صغيرة ويحتاجه الجسم في حالة الضغط النفسي أو الجسدي ويمثل الكلوتامين ما يقارب 60% من بروتين العضلة وانخفاض مستواه يكون بداية عملية تكسر هذه العضلة وبدايات عمليات الهدم للأنسجة ويلعب دوراً مهماً في الحفاظ على كفاءة الجهاز المناعي، وكلما يتمتع بعضلات أكثر زادت نسبة الكلوتامين في الجسم، ويصبح الجهاز المناعي أقوى وهو يمنع من عمليات الهدم في العضلة عن طريق تعويض ما يستنزف منه ويظهر تحسن في الخلايا وزيادة تصنيع البروتين فيها، فالجرعة المقترحة له هي 20-30غ يوميا.

فالأحماض الأمينية المنفرعة السلسلة هي المسؤولة عن نسبة كبيرة من القوة والحجم العضلي ولها دور في تحفيز إفراز هرمون النمو وتساعد في الحفاظ على الكايكوجين مما يساعد على خفض عمليات الهدم وزيادة البناء للأنسجة العضلية، وتخفف هذه الأحماض معدلات الإرهاق الجسدي والعقلي، وذلك يعني تدريباً أفضل.

وعند الإفتقار للطاقة تعمل هذه الأحماض كمصدر لإنتاج الطاقة، لذلك تعتبر ممتازة لفترة الإستعداد للبطولة، حيث تقل كمية الكربوهيدرات والسكريات بشكل حاد فإذا تم أخذ الجلوتامين وال (bcaa) كمكمل غذائي فإن أفضل فترة لأخذه هي بعد التمرين حينها يكون جسمك في أمس الحاجة لجميع العناصر الغذائية واستغلال هذه الفترة يحسن من عملية الشفاء العضلي والنمو، وممارسة التدريبات تساعد على تقليل الدهون وخفض السعرات الحرارية وزيادة حجم العضلة.

فالبيض هو الغذاء المثالي تقريبا وتحتوي البيضة الكبيرة على 75 سعرة حرارية و4غ دهون و6غ من البروتين، واستبعد الصفار وسوف تحصل على 17 سعرة حرارية فقط و4غ من البروتين ولا يمكن الحصول على أي دهون مطلقا، ويحتوي البيض أيضا على أكثر من 15 حمض أميني مثل الأرجينين والليوسين والأحماض الدهنية أوميغا 3. (جندل، 2015، ص291)

9 أسباب ضمور العضلات لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام:

ورد في دراسة بلكرديد ومحمد الهادي (2020) أن أسباب ضمور العضلات لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام هي:

- الإجهاد التدريبي العالي وبدل مجهود تدريبي عالي يفوق قدرة العضلة التحملية كزيادة عدد التمارين أو زيادة وقت التمرين.
- عدم توفير نظام غذائي صحي للعضلة يشمل جميع العناصر اللازمة لإتمام عملية البناء العضلي أو في المحافظة على الهيئة العضلية كالبروتين والكربوهيدرات...
- عدم اتباع إراحة العضلات يومين على الأقل أسبوعيا والتي تتم فيها عملية شفاء العضلة وتزداد فيها عمليات البناء العضلي بعد عمليات الهدم التي تمت من خلال التدريبات.
- عدم تناول وجبات غذائية كافية لأداء المجهود العضلي وعلى الأقل 3 إلى 4 وجبات قبل التمرين.
- قلة النوم ويجب النوم على الأقل 7 ساعات يوميا لإراحة النظام العصبي والعضلي.
- الراحة الطويلة بين الجولات التدريبية (على الأكثر دقيقة ونصف).
- الشعور بالتوتر والعصبية السلبية واللعب بنفسية غير مهينة أثناء أداء التمرين.
- عدم انتظام أوقات التدريب صباحا أحيانا ومساء أحيانا.
- أداء التمارين بصورة متسرة وبدون تركيز أو تكتيك سليم.
- عدم تناول السوائل بشكل كافي.
- الإمتناع عن تناول المكملات الغذائية بعد تعويد الجسم عليها وعدم تعويض ما تم الامتناع عنه بزيادة عدد الوجبات الغذائية التي تحتوي على العناصر المذكورة في الأعلى. (بلكرديد ومحمد الهادي، 2020، ص81)

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول أن رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتنى بالأبدان مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها. وهي إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة.

المبابة الثانية:

الدراسة المبرانية



الفصل الأول

الإجراءات المبرانية

تمهيد:

يهدف البحث العلمي كقاعدة إلى اكتشاف الحقائق، وتكمن قيمة هذا البحث وأهميته في التحكم في المنهجية المستخدمة فيه، أي مجموعة المناهج والأساليب التي يصادفها الباحث في بحثه، و لذلك فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وتنظيمها وقياسها وتحليلها لتحقيق النتائج.

1 الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أو ما تسمى بالدراسات الإستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وتعتبر عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. وهي تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث. (العبادي، 2015، ص128) قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على مستوى بعض قاعات كمال الأجسام في بلدية مغنية ولاية تلمسان، حيث قابلنا بعض ممارسي رياضة كمال الأجسام وطرحنا عليهم بعض الأسئلة وخلصنا في الأخير إلى مجموعة من النتائج أهمها الكشف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في تطبيق الدراسة الأساسية وأيضاً تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان وتقدير الوقت اللازم للدراسة. وفيها أيضاً قمنا بالتحقق من الأسس العلمية للأداة المستعملة لتحقيق أهداف الدراسة.

2 منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46) وانطلاقاً من طبيعة دراستنا وسعياً لتحقيق أهدافها اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي يعرف بـ:

هو المنهج الذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة. (العبادي، 2015، ص 76) وهو أيضا المنهج الذي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وصفا دقيقا ويعبر عنه تعبيراً كيفياً يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو تعبيراً كمياً يعطينا وصفا رقمياً بوضوح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (الربيعي وآخرون، 2018، ص 57)

3 مجتمع وعينة الدراسة:

1.3 مجتمع الدراسة:

تم تعريف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعيمي وآخرون، 2015، ص 77) حدد مجتمع البحث جميع مرتادي قاعات كمال الأجسام في بلدية مغنية ولاية تلمسان والمقدر بـ 350 ممارس.

2.3 عينة الدراسة:

هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجتمعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهداً ووقتاً وتكاليف مادية كبيرة جداً. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محجوب، 2005، ص 149)

استهدفنا الحصول على عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، شملت عينة البحث 80 ممارس لرياضة كمال الأجسام من بلدية مغنية ولاية تلمسان تم اختيارهم بطريقة عشوائية مثلت نسبة 22.85%.

4 متغيرات الدراسة:

1.4 المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطا الله، 2009، ص139) والمتغير المستقل في دراستنا هو السلوكيات الغذائية.

2.4 المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص141) والمتغير التابع في دراستنا هو تحقيق الأهداف الرياضية.

5 مجالات البحث:

1.5 المجال المكاني:

وهي المكان أو المنطقة التي تم إجراء الدراسة فيها أو في محيطها، وفي دراستنا تم إجرائها على مستوى قاعات كمال الأجسام لبلدية مغنية ولاية تلمسان.

2.5 المجال الزمني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

أ. مجال خاص بالدراسة النظرية امتد من شهر جانفي إلى بداية شهر أفريل 2023.

ب. مجال خاص بالدراسة التطبيقية امتد من بداية شهر أفريل إلى غاية منتصف شهر جوان 2023.

3.5 المجال البشري:

وهم الأفراد الذين تم إجراء الدراسة عليهم، وفي دراستنا هذه تتمثل في بعض رياضيي كمال الأجسام لبلدية مغنية ولاية تلمسان.

6 أدوات جمع البيانات:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة. إن البحث الجيد يتميز بجمع المعلومات ولهذا يجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بالبحث الذي يضمن له بالنهاية الوصول إلى الهدف متمشيا مع طبيعة البحث وأدواته. (محبوب، 2005، ص147)

1.6 الدراسة النظرية:

اعتمدنا على العديد من المصادر والمراجع سواء كانت كتب أو دراسات سابقة والمتمثلة في المذكرات والبحوث المنشورة في المنصة الجزائرية للمجلات العلمية (ASJP) وأخذنا ما رأيناه يخدم بحثنا.

2.6 استمارة الاستبيان:

هو عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا من الأسئلة تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو اجتماعي أو فني أو ثقافي، ومن مجموع الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها. (البلداوي، 2007، ص22) وهو أيضا إحدى الوسائل للحصول على المعلومات عن طريق مجموعة الأسئلة مثبتة باستمارة وتسمى هذه الاستمارة بالاستبيان. (محبوب، 2005، ص155)

1.2.6 تصميم الاستبيان:

تم بناء استبيان من طرف الطالب حيث كان في الأول يتكون من 23 عبارة وبعد عرضه على الأستاذ المشرف وعلى أساتذة المعهد للتربية البدنية والرياضية وبعد التوجيهات منهم قمنا بالتعديلات اللازمة على بعض العبارات وحذف بعضها كونها خارجة عن الموضوع أو مكررة في المعنى ليتم ضبطه في صورته النهائية مكون من 17 عبارة.

2.2.6 توزيع الاستبيان:

تم توزيع الاستبيان بشكل الكتروني في القاعات الخاصة لرياضة كمال الأجسام لبلدية مغنية ولاية تلمسان بغية الحصول على عدد كبير من المشاركين، حيث بلغ عدد الردود الكلي 80 رد تم تحليل استجاباتهم إحصائيا حسب ما تقتضيه فرضية البحث.

7 الأسس العلمية لأداة الدراسة:

1.7 الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجي وعض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الإعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجي وعض، 2002، ص165) هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب ثبات أداة الاستبيان، وفي دراستنا هذه قمنا بحساب ثبات الاستبيان باستعمال طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من 12 ممارس لرياضة كمال الأجسام من بلدية مغنية ولاية تلمسان خارج عينة البحث الأساسية، ثم قمنا بحساب معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

o جدول رقم 01 يمثل ثبات الاستبيان

معامل ألفا كرونباخ	
0.79	الاستبيان

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ بلغ قيمة 0.79 وهي أكبر من 70 % وهذا ما يدل على أن معامل ثبات الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية.

2.7 الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلا لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجي وعض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الإختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجي وعض، 2002، ص167) وفي دراستنا قد اعتمدنا على صدق المحكمين والصدق الذاتي.

1.2.7 صدق المحكمين:

يشير عويس إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء. (عويس، 1999، ص55). حيث تم عرض أداة الاستبيان على 05 أساتذة جامعيين من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وبعد التوجيهات منهم قمنا بالتعديلات اللازمة على بعض العبارات وحذف بعضها كونها خارجة عن الموضوع أو مكررة في المعنى حتى تم ضبطه في صورته النهائية من 17 عبارة.

2.2.7 الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي هو قيمة الجذر التربيعي لقيمة ثبات الاستبيان.

$$\text{الصدق الذاتي} = \text{الجذر التربيعي للثبات} = \sqrt{0.79} = 0.88$$

إن معامل الصدق مرتفع جداً في الاستبيان وبالتالي فهو مناسب لأغراض وأهداف هذا البحث، وبهذا يمكننا القول إن جميع عبارات أداة البحث هي صادقة لما وضعت لقياسه.

3.7 الموضوعية:

إن الأدوات سهلة وواضحة ولا يتدخل في الإجابة عليها الطالب، بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين وثباتها من خلال الدراسة التي قمنا بها، حيث أن المفحوص يجيب على الأسئلة الواردة في الأداة بدون إحياء أو إيعاز أو تدخل من قبل الطالب وعليه فإن الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأدوات.

8 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

استخدمنا الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss19) والتي استخدمنا فيها الأساليب الإحصائية

التالية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.
- اختبار χ^2 لتحليل نتائج الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبيان.

خلاصة:

شرحنا في هذا الفصل الخطوات المنهجية التي اتبعناها لتكون قادرين على حل مشكلة البحث، بدءا بنوع الطريقة العلمية المستخدمة وعينة البحث وطريقة اختيارها، وكذلك ضمان المعاملات العلمية (الصدق، الثبات والموضوعية) لأداة البحث المستخدمة، وبالتالي تأكدنا من صحة وثبات الأداة، أي أنها قابلة للتطبيق وجاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية، وأخيرا ناقشنا الطرق الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.



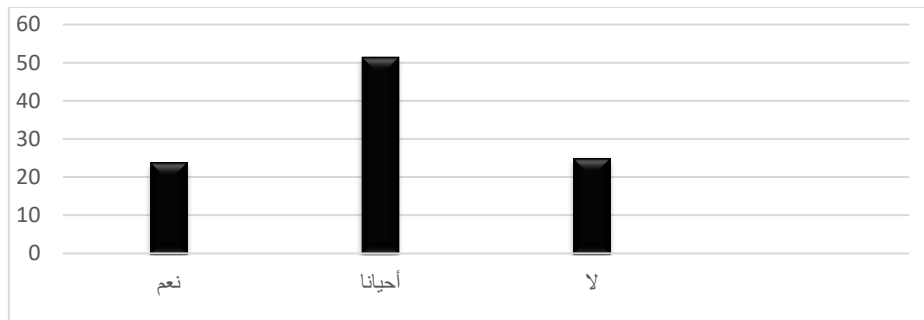
الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1 عرض وتحليل النتائج:

- العبارة الأولى: أتناول الخبز في جميع وجباتي الغذائية.
- الجدول رقم (02) يمثل نتائج العبارة 01

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	19	23.75	11.75	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	41	51.25					
لا	20	25.00					



الشكل البياني رقم (01) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 01

تحليل النتائج:

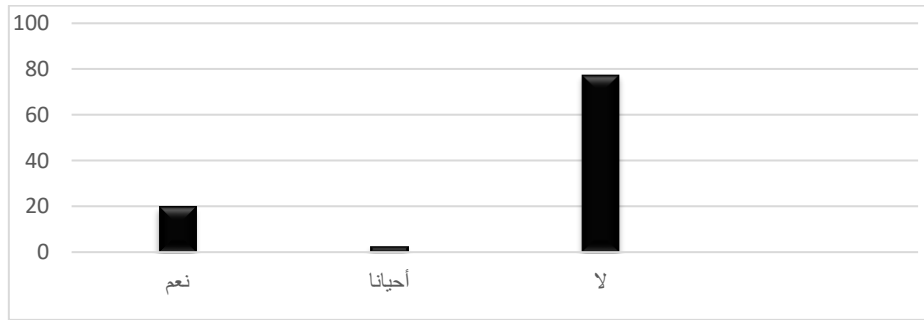
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) والشكل البياني رقم (03) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 19 بنسبة 23.75 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 41 بنسبة 51.25 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 20 بنسبة 25.00 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 11.75 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر أحيانا. ومنه نستنتج أن رياضيي كمال الأجسام في بعض الأحيان يتناولون الخبز في جميع وجباتهم الغذائية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الثانية: أشرب المشروبات الغازية.

○ الجدول رقم (03) يمثل نتائج العبارة 02

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	16	20	73.90	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	02	2.5					
لا	62	77.5					



الشكل البياني رقم (02) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 02

تحليل النتائج:

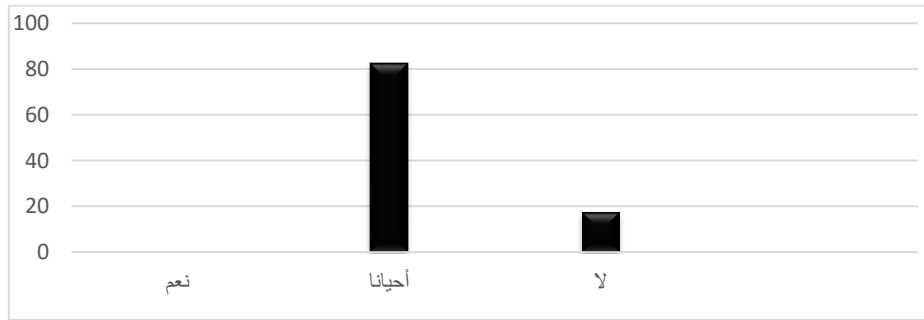
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (02) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 16 بنسبة 20 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 02 بنسبة 2.5 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 62 بنسبة 77.5 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 73.90 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر لا. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام لا يشربون المشروبات الغازية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الثالثة: أواضب على شرب عصير الفواكه الطبيعي.

○ الجدول رقم (04) يمثل نتائج العبارة 03

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	00	00	33.80	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	66	82.5					
لا	14	17.5					



الشكل البياني رقم (03) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 03

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (03) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم ب نعم هي 00 بنسبة 00 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم ب أحيانا هي 66 بنسبة 82.5 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم ب لا هي 14 بنسبة 17.5 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 38.80 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر أحيانا. ومنه نستنتج أن رياضيي كمال الأجسام في بعض الأحيان يواضبون على شرب عصير الفواكه الطبيعي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الرابعة: أتأكد من تاريخ إنتاج اللعبة قبل تناول محتواها.

○ الجدول رقم (05) يمثل نتائج العبارة 04

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	77	96.25	68.45	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	03	3.75					
لا	00	00					



الشكل البياني رقم (04) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 04

تحليل النتائج:

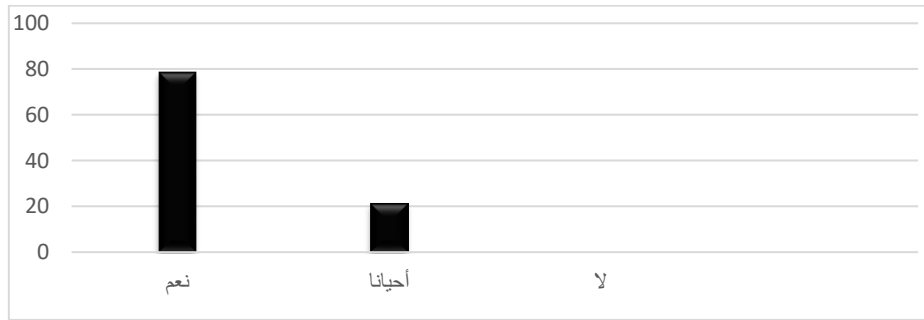
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (04) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 77 بنسبة 96.25 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 03 بنسبة 3.75 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 00 بنسبة 00 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 68.45 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتأكدون من تاريخ إنتاج اللعبة قبل تناول محتواها.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الخامسة: أحرص على تناول الخضروات والفواكه في العشاء والغذاء.

○ الجدول رقم (06) يمثل نتائج العبارة 05

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	63	78.75	26.45	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	17	21.25					
لا	00	00					



الشكل البياني رقم (05) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 05

تحليل النتائج:

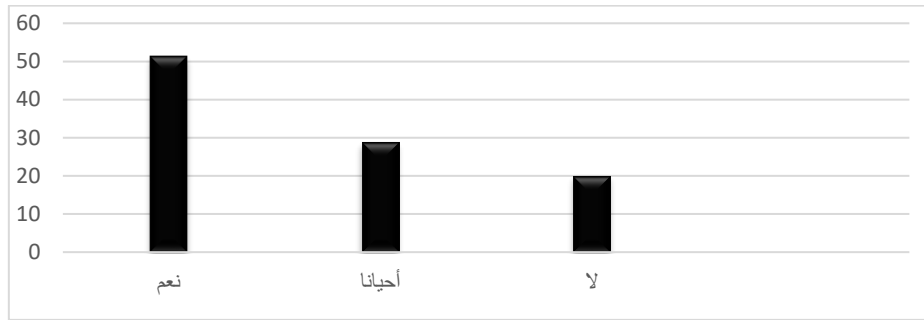
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (05) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 63 بنسبة 78.75 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 17 بنسبة 21.26 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 00 بنسبة 00 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 26.75 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يحرصون على تناول الخضروات والفواكه في العشاء والغذاء.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة السادسة: أمارس رياضة المشي بعد تناول وجبة العشاء .

○ الجدول رقم (07) يمثل نتائج العبارة 06

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	41	51.25	12.47	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	23	28.75					
لا	16	20					



الشكل البياني رقم (06) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 06

تحليل النتائج:

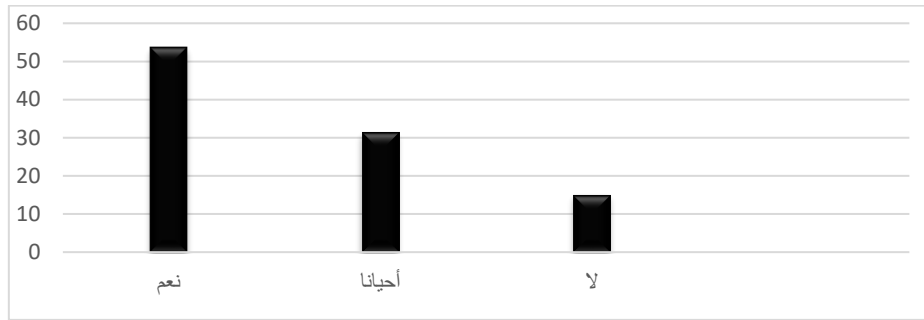
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (06) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 41 بنسبة 51.25 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 23 بنسبة 28.75 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 16 بنسبة 20 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 12.47 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يمارسون رياضة المشي بعد تناول وجبة العشاء.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة السابعة: أتناول الوجبات السريعة أثناء الدوام.

○ الجدول رقم (08) يمثل نتائج العبارة 07

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	43	53.75	18.17	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	25	31.25					
لا	12	15					



الشكل البياني رقم (07) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 07

تحليل النتائج:

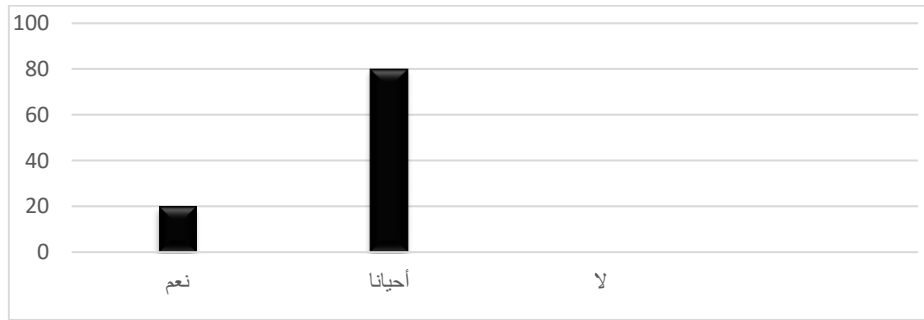
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) والشكل البياني رقم (07) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 43 بنسبة 53.75 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 25 بنسبة 31.25 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 12 بنسبة 15 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 18.17 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتناولون الوجبات السريعة أثناء الدوام.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الثامنة: أتناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات.

○ الجدول رقم (09) يمثل نتائج العبارة 08

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	16	20	28.80	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	64	80					
لا	00	00					



الشكل البياني رقم (08) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 08

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) والشكل البياني رقم (08) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجابتهم بـ نعم هي 16 بنسبة 20 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجابتهم بـ أحيانا هي 64 بنسبة 80 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجابتهم بـ لا هي 00 بنسبة 00 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 28.80 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر أحيانا. ومنه نستنتج أن رياضيي كمال الأجسام أحيانا يتناولون الأطعمة التي تحتوي على سكريات.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة التاسعة: أحافظ على أن تكون وجبة العشاء خالية من الدسم.

○ الجدول رقم (10) يمثل نتائج العبارة 09

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	72	90	51.20	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	08	10					
لا	00	00					



الشكل البياني رقم (09) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 09

تحليل النتائج:

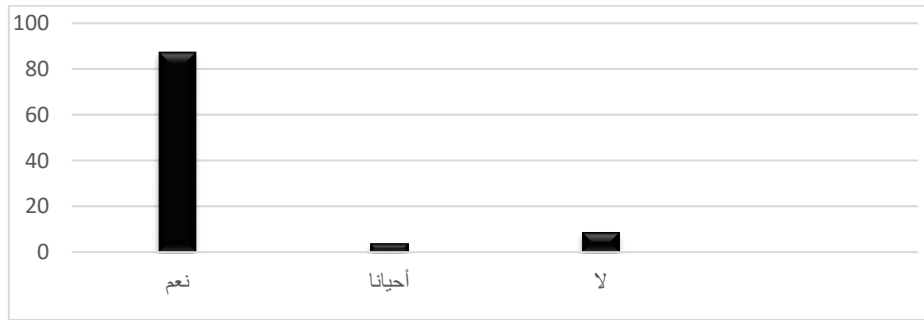
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (09) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 72 بنسبة 90 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 08 بنسبة 10 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 00 بنسبة 00 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 51.20 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يحافظون على أن تكون وجبة العشاء خالية من الدسم.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة العاشرة: أتناول اللحوم والأسماك.

○ الجدول رقم (11) يمثل نتائج العبارة 10

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	70	87.5	105.9	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	03	3.75					
لا	07	8.75					



الشكل البياني رقم (10) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 10

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (10) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 70 بنسبة 87.5 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 03 بنسبة 3.75 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 07 بنسبة 8.75 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 7.00 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتناولون اللحوم والأسماك.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الحادي عشر: أتناول المكسرات أثناء مشاهدتي للتلفاز.

○ الجدول رقم (12) يمثل نتائج العبارة 11

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	75	93.75	61.25	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	05	6.25					
لا	00	00					



الشكل البياني رقم (11) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 11

تحليل النتائج:

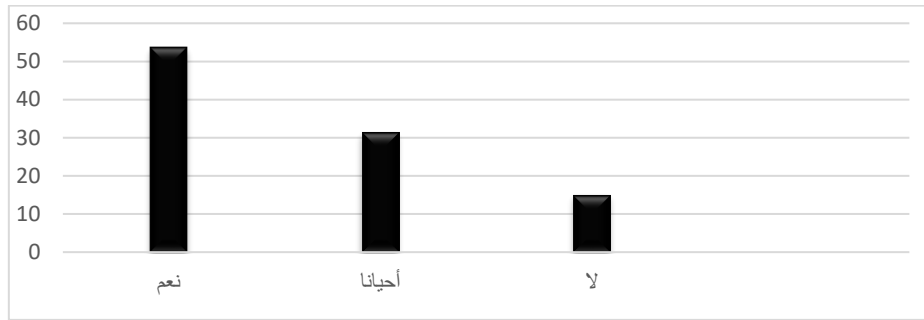
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) والشكل البياني رقم (11) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجابتهم بـ نعم هي 75 بنسبة 93.75 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجابتهم بـ أحيانا هي 05 بنسبة 6.25 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجابتهم بـ لا هي 00 بنسبة 0.00 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 61.25 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتناولون المكسرات أثناء مشاهدتهم للتلفاز.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الثاني عشر: أتناول المكملات الغذائية.

○ الجدول رقم (13) يمثل نتائج العبارة 12

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	43	53.75	18.17	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	25	31.25					
لا	12	15					



الشكل البياني رقم (12) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 12

تحليل النتائج:

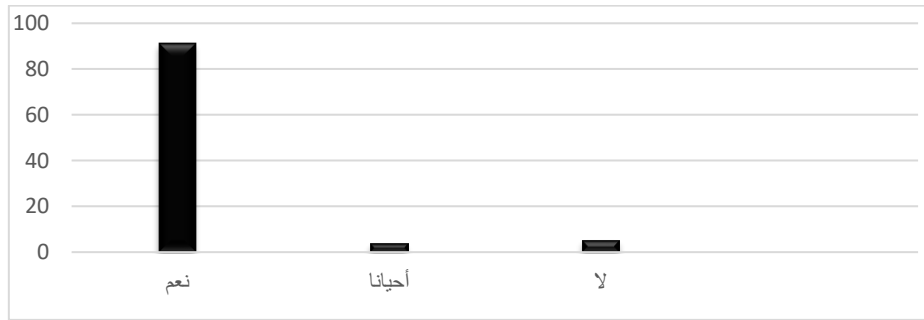
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) والشكل البياني رقم (12) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 43 بنسبة 53.775 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 25 بنسبة 31.25 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 12 بنسبة 15 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 18.17 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتناولون المكملات الغذائية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الثالث عشر: أتناول العسل الطبيعي يوميا.

○ الجدول رقم (14) يمثل نتائج العبارة 13

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	73	91.25	120.77	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	03	3.75					
لا	04	05					



الشكل البياني رقم (13) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 13

تحليل النتائج:

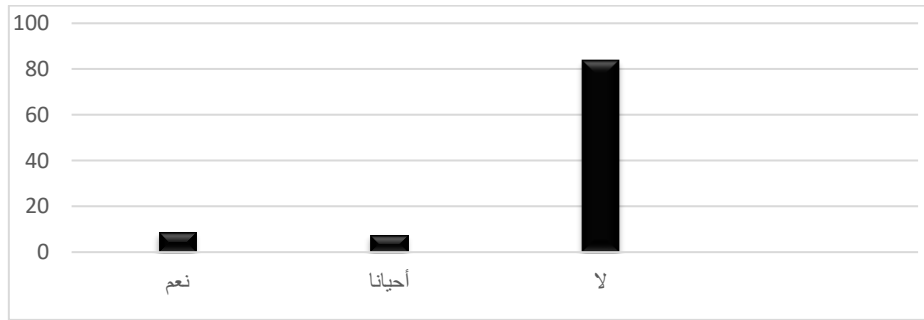
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) والشكل البياني رقم (13) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 73 بنسبة 91.25 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 03 بنسبة 3.75 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 04 بنسبة 05 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 120.77 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتناولون العسل الطبيعي يوميا.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الرابع عشر: أجهل أهمية الطعام الذي أتناولته.

○ الجدول رقم (15) يمثل نتائج العبارة 14

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	07	8.75	91.52	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	06	7.5					
لا	67	83.75					



الشكل البياني رقم (14) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 14

تحليل النتائج:

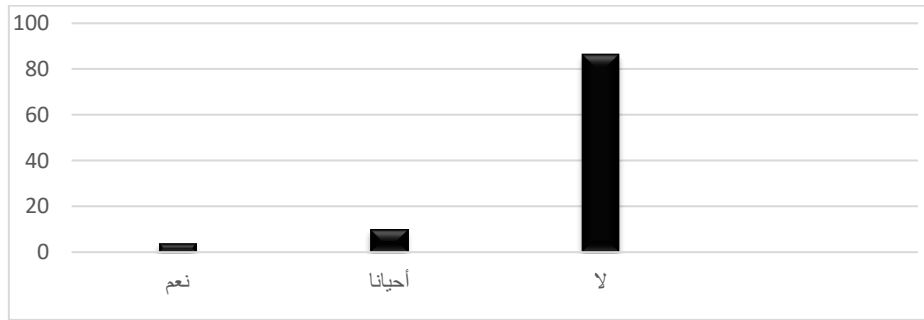
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (14) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 07 بنسبة 8.75 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 06 بنسبة 7.5 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 67 بنسبة 83.75 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 91.52 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر لا. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام لا يجهلون أهمية الطعام الذي يتناولونه.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة الخامس عشر: أتناول العجائن بشكل يومي.

○ الجدول رقم (16) يمثل نتائج العبارة 15

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	03	3.75	101.27	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	08	10					
لا	69	86.25					



الشكل البياني رقم (15) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 15

تحليل النتائج:

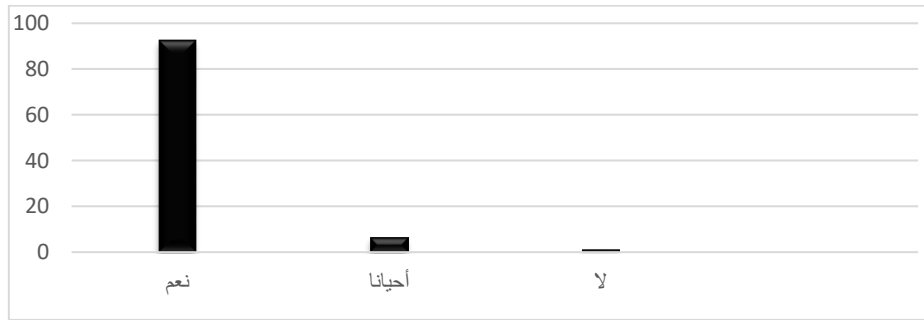
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) والشكل البياني رقم (15) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 03 بنسبة 3.75 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 08 بنسبة 10 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 69 بنسبة 86.25 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 101.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر لا. ومنه نستنتج أن رياضيي أغلب كمال الأجسام لا يتناولون العجائن بشكل يومي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة السادس عشر: أتناول الحبوب بصفة دائمة.

○ الجدول رقم (17) يمثل نتائج العبارة 16

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	74	92.5	126.32	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	05	6.25					
لا	01	1.25					



الشكل البياني رقم (16) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 16

تحليل النتائج:

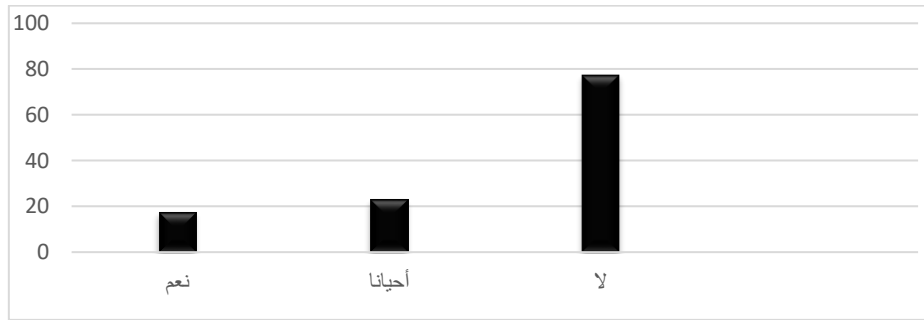
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (17) والشكل البياني رقم (16) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 74 بنسبة 92.5 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 05 بنسبة 6.25 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 01 بنسبة 1.25 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 126.32 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر نعم. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتناولون الحبوب بصفة دائمة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ العبارة السابع عشر: أتناول الحلويات ورقائق الشيبس.

○ الجدول رقم (18) يمثل نتائج العبارة 17

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	دلالة الاختبار
نعم	14	17.5	72.1	5.99	02	0.05	دال
أحيانا	04	05					
لا	62	77.5					



الشكل البياني رقم (17) يمثل النسبة المئوية لنتائج العبارة 17

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) والشكل البياني رقم (17) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ نعم هي 14 بنسبة 17,5 % أما عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ أحيانا هي 04 بنسبة 05 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة الذين كانت إجاباتهم بـ لا هي 62 بنسبة 77.5 % وبعد حساب اختبار كا² وجدناها بلغت قيمة 72.1 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التكرار الأكبر لا. ومنه نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام لا يتناولون الحلويات ورقائق الشيبس.

2 مناقشة النتائج بالفرضيات:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان الموجه لممارسي رياضة كمال الأجسام وبعد عملية تحليلنا للنتائج المتحصل عليها الموضحة في الجداول من (02) إلى (18) والأشكال البيانية من (01) إلى (17) نجد أن أغلب رياضي كمال الأجسام لا يشربون المشروبات الغازية ويحرصون على تناول الخضروات والفواكه في العشاء والغذاء ويحافظون على أن تكون وجبة العشاء خالية من الدسم ولديهم علم بأهمية الطعام الذي يتناولونه ويتعدون كل البعد عن الوجبات السريعة إلا للضرورة وأكل العجائن بشكل يومي، أي أنهم يتبعون نظام غذائي صحي وسليم ولديهم وعي بقيمة العناصر الغذائية الذين يتناولونها، وهذه النتائج تتوافق مع دراسة عماره إسحاق ومعمري مسعود (2020/2019) تحت عنوان دراسة تحليلية لبعض السلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام حيث أكد أن للسلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف ممارس رياضة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف التدريبية. وأيضاً دراسة يحيوي خديجة وخرط حبيب (2021/2020) تحت عنوان واقع الوعي الغذائي لدى بعض ممارسي رياضة كمال الأجسام حيث أكد أن هنالك وعي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام بقيمة العناصر الغذائية والعادات الصحية والممارسات السليمة. وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن للسلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف الرياضية، وعلى ضوء هذا يتبين أن الفرضية العامة محققة.

3 الإستنتاجات:

بعد الدراسة التي تطرقنا إليها والمتمثلة في دراسة دور السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية، وعلى ضوء ما توصلت إليه النتائج ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن:

- للسلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف الرياضية.
- اتباع التغذية السليمة دور في تحقيق الأهداف الرياضية للممارسي رياضة كمال الأجسام.
- لرياضي كمال الأجسام وعي بقيمة العناصر الغذائية الذين يتناولونها.
- يحرص رياضي كمال الأجسام على تناول الخضروات والفواكه في العشاء والغذاء.
- يحافظ رياضي كمال الأجسام أن تكون وجبة العشاء خالية من الدسم.

للم يتعد كل البعد رياضي كمال الأجسام عن العجائن والمشروبات الغازية والحلويات ورقائق الشيبس.

4 الإقتراحات والتوصيات:

للم توفير خبير التغذية في القاعات الرياضية يساعد على زيادة وعي الرياضيين في اختيار برنامج غذائي مناسب.

للم نشر الوعي الغذائي والممارسات الغذائية السليمة بين رياضي كمال الأجسام من خلال عمل حملات تحسيسية عن أهمية التغذية للرياضيين.

للم إجراء بحوث ودراسات أخرى تتطرق في مجملها إلى مستوى السلوكيات الغذائية لدى رياضي كمال الأجسام ولكن من متغيرات أخرى.

للم إجراء بحوث ودراسات تتطرق إلى دور خبير التغذية في تحسين السلوكيات الغذائية لدى رياضي كمال الأجسام.



الخاتمة:

يعد الغذاء من أهم ما يتضمن استمرار الحياة بعد الماء والهواء فالإنسان ومنذ القدم يولي عناية كبية للحصول على ما يأكله وسعى لذلك بعدد الأشكال والطرق فمن طريقة الاصطياد البدائية إلى الاعتماد على التكنولوجيا العالية اليوم بغية الحاجة للحصول على الغذاء، فهو ذات صلة كبية برغبات الإنسان ومدى استعداده للتغذي. فتعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية أكله إلى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها. (الحماحي، 2000، ص25)

ورياضة كمال الأجسام من الرياضيات التي يلعب فيها الغذاء دور محوري وأساسي في عملية الاسترجاع وإعادة بناء العضلات وتضخمها إلى جانب التمارين طبعاً، حيث تنخفض نسبة تطور العضلات بإهمال جانب التغذية، أو إتباع أنظمة غذائية غير صحية وغير واضحة المعالم، وهذا ما يعاني منه معظم الرياضيين في مجتمعنا. وهذا ما دفعنا لإجراء دراسة تكشف عن دور السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية.

فمن خلال دراستنا هذه ومن خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي أجريناها أردنا التعرف على السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام ودورها في تحقيق الأهداف الرياضية، فقد تساءلنا في موضوع بحثنا هذا عن دور السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية وللإجابة عن هذا التساؤل قمنا ببناء استمارة استبيان كأداة للبحث. وبعد التطبيق أظهرت لنا النتائج أن للسلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام دور في تحقيق الأهداف الرياضية. ومما كانت هذه نتائج فإنها تبقى نسبية إلى حد ما لأنها مرتبطة بالعينة المدروسة مما يجعلها تترك مجالات أخرى للبحث في هذا الموضوع.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقاً كان واسعاً جداً وأن كل ما بدلناه من جهد فيه بدت ضئيلة وغير كافية لكن هذا لا يمنعنا من القول أننا أخلصنا فيه، كما أن هذا البحث يبقى مفتوح للدراسة والتعمق فيه من جوانب أخرى لم نتطرق إليها كإنطلاقة لدراسة أخرى من زوايا أخرى.



قائمة المصادر والمرجع

○ باللغة العربية:

1. أحمد بن عبدالرحمن الحراملة وعلي بن محمد جباري. (2017). الصحة واللياقة البدنية. ط1. السعودية: فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
2. أحمد بن عبدالرحمن الحراملة وعلي بن محمد جباري. (2017). الصحة واللياقة البدنية. ط1. السعودية: فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
3. أحمد سعيد أحمد. (2012). بناء أجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات. د ط. عمان: دار دجلة.
4. ألبيرت فور كاسل. (2003). كمالب الأجسام. مركز التعريب والبرمجة. لبنان: دار العربية للعلوم.
5. أمل محمد مصطفى الفقي. (د س). الغذاء والصحة النفسية والبدنية. مصر: مكتبة الأنجلومصرية.
6. آيت واعلي مراد وإسعادي نبيل (2016). تأثير المكملات الغذائية على زيادة الكتلة العضلية والجانب الصحي لرياضيي كمال الأجسام. (مذكرة ماستر منشورة). جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
7. بلكرديد وليد ومزود محمد الهادي. (2020). علاقة المكملات الغذائية في تنمية القوة العضلية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام. مذكرة ماستر منشورة. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل.
8. بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
9. جسام محمد جندل. (2015). تغذية الرياضيين. ط1. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
10. حسين قاسم حسن ويوسف لازم كماش. (2012). طرق وأساليب تنمية القوة العضلية. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
11. حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي. (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة. العراق: شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
12. خالد هيكل. (2004). الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام. ط2. القاهرة: مكتبة الفيروز.
13. رشدي محمد عادل. (1999). التغذية في المجال الرياضي. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة للنشر والتوزيع.

14. عبد الحميد عبد المجيد البلداوي. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي. ط 1. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
15. عبد الرحمان مصيقر. (1989). تغذية الرياضي (التغذية السليمة لتحقيق أفضل إنجاز رياضي). ط1. البحرين: المؤسسة العربية للطباعة والنشر.
16. عبد الرحمان مصيقر. (2005). الغذاء والتغذية. بيروت: أكاديمية أنترناشيونال.
17. عويس خير الدين علي أحمد. (1999): دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
18. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. ط1. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
19. قاسم حسن وبسطيوس أحمد. (2002). التدريب العضلي الإيزومتري. ط1. الإسكندرية: المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.
20. محمد إبراهيم شحاتة. (2003). التدريب بالأنقال. مصر: دار الفكر العربي.
21. محمد عبد العال النعيمي وعبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة. (2015). طرق ومناهج البحث العلمي. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
22. محمد محمد الحماحمي. (2000). التغذية والصحة للحياة والرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
23. محمود داود الربيعي ومازن عبد الهادي أحمد ورائد فائق الحديثي. (2018). أسس البحث العلمي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
24. محمود عزب. (2020). كتاب التغذية الرياضية. جامعة فلسطين التقنية-خضوري. فلسطين: دائرة التربية الرياضية.
25. منصور جميل. (2016). التدريب في بناء الأجسام. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
26. موفق أسعد محمود الهيتي. (2011). أساسيات التدريب الرياضي. دمشق: دار العراب ودار نور.
27. هيدز هيدريك فينك وآخرون ترجمة خالد صلاح الدين محمد كامل. (2014). التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين. الجزء 1. السعودية: دار جامعة الملك سعود.
28. وجيه محجوب. (2005). أصول البحث العلمي ومناهجه. ط 2. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

○ باللغة الأجنبية:

1. Daniel V, Metin B, (2013), Body weight Evolution, 3phase 12 week training program for muscle growth, body weight.com
2. George Lambert, (2003) , La musculation, Le guide d'entraînement, ED, Vigot, Paris.
3. Gilbert Andrieu, (1992), Force et beauté, presses universitaires de Bordeaux.



استبيان موجه لممارسي لرياضة كمال الأجسام

في اطار انجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، عزيزي الممارس (الرياضي) من أجل إثراء هذا البحث والمشاركة في تنميته، وذلك محاولة منا لمعرفة دور السلوكيات الغذائية المتبعة من طرف مرتادي قاعة كمال الأجسام في تحقيق الأهداف الرياضية، أرجو منكم الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان والذي يشتمل على عبارات تعكس انطباعكم حول ذاتكم في عدة مواقف، فالرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع الإشارة (✓) في الخانة المناسبة، وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي العبارة التي تمتلك وتعبر بصدق عن ذاتك.

ولكم منا فائق الإحترام والتقدير

ملاحظة: المعلومات والبيانات المسجلة تبقى سرية ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

الطالب:

هداجي أحمد ياسين

السنة الجامعية: 2023/2022

رقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	أتناول الخبز في جميع وجباتي الغذائية			
02	أشرب المشروبات الغازية			
03	أواضب على شرب عصير الفواكه الطبيعي			
04	أتأكد من تاريخ إنتاج العلبه قبل تناول محتواها			
05	أحرص على تناول الخضروات والفواكه في العشاء والغذاء			
06	أمارس رياضة المشي بعد تناول وجبة العشاء			
07	أتناول الوجبات السريعة أثناء الدوام			
08	أتناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات			
09	أحافظ على أن تكون وجبة العشاء خالية من الدسم			
10	أتناول اللحوم والأسماك			
11	أتناول المكسرات أثناء مشاهدتي للتلفاز			
12	أتناول المكملات الغذائية			
13	أتناول العسل الطبيعي يوميا			
14	أجهل أهمية الطعام الذي أتناوله			
15	أتناول العجائن بشكل يومي			
16	أتناول الحبوب بصفة دائمة			
17	أتناول الحلويات ورقائق الشيبس			

❖ نتائج ثبات استبيان:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	17

❖ نتائج الدراسة:

Test Statistics

	العبارة 01	العبارة 02	العبارة 03	العبارة 04	العبارة 05	العبارة 06
Chi-Square	11.575 ^a	73.900 ^a	33.800 ^b	68.450 ^b	26.450 ^b	12.475 ^a
df	2	2	1	1	1	2
Asymp. Sig.	.003	.000	.000	.000	.000	.002

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 26.7.

b. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 40.0.

Test Statistics

	العبارة 07	العبارة 08	العبارة 09	العبارة 10	العبارة 11	العبارة 12
Chi-Square	18.175 ^a	28.800 ^b	51.200 ^b	105.925 ^a	61.250 ^b	18.175 ^a
df	2	1	1	2	1	2
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 26.7.

b. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 40.0.

Test Statistics

	العبارة 13	العبارة 14	العبارة 15	العبارة 16	العبارة 17
Chi-Square	120.775 ^a	91.525 ^a	101.275 ^a	126.325 ^a	72.100 ^a
df	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000	.000

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 26.7.