



جامعة البويرة

جامعة آكلي محند أولحاج _ البويرة _
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



جامعة البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

الموضوع:

الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام

دراسة ميدانية على بعض قاعات كمال الأجسام في بلدية البويرة

* تحت اشراف:

- أ. د. منصورى نبيل

• من اعداد الطالبين:

✓ قارى أحمد الياس

✓ مشرى عبد المالك

الموسم الجامعي: 2022/2021

الشكر والتقدير

قال الله تعالى: "وَإِذَا تَأَذَّنَ رَبُّكَ لَئِن شِئْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ". سورة إبراهيم الآية (07)

أولا وقبل كل شيء، نتوجه بالشكر والحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، حمدا يواسي نعمه ويكافئ مزيده، حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي بتوفيقه تتم الصالحات والذي وفقنا وقدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال. ولأننا لا زلنا على طريق العلم نلتمس السبيل للغريب الداخل إلى متاهة متشعبة المسالك لا بد فيها من مرشد ودليل يأخذ بأيدينا إلى بر الأمان، فنخص بالذكر وبالبيت الذكر يرد الجميل إلى الأستاذ الدكتور المشرف "منصوري نبيل" الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية والذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته وحسن متابعتنا التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى دكاترة وأستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية بجامعة أكلبي محند أولحاج البويرة على كل ما قدموه لنا، جزاهم الله عنا وعن كل من علموه ألفه خير، وإلى زملائنا الذين وقفوا على نجاحنا والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه. وفي الأخير نتقدم بالشكر الواسع إلى أوليائنا الأعزاء وإلى كل من علمنا حرفا من الابتدائي إلى الجامعة

الإهداء

إلى أعمز الناس وأقربهم إلى قلبي إلى والدي العزيزة ووالدي العزيز اللذان كانا
عونا لي، وكان لدعائهما المبارك أعظم أثر في نجاحي هذا.
إلى أخي العزيز وأخواتي العزيزات، حفظهم الله عز وجل إلى كل العائلة الكريمة وزملاء
الدراسة وزملاء العمل، إلى تلاميذي الأعزاء وفقهم الله ورحمهم.
إلى كل من ساعدني في كتابة هذه المذكرة فإنني أحمل لهم كل المحبة والتقدير.
إلى من شجعني وأعاد لي روح الكفاح إلى كل من نسيه القلم وحفظه القلب.

قاري أحمد الياس

الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين المصطفى الأمين ومن
تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

الحمد لله الذي وفقنا للوصول إلى هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية، بمذكرتنا هذه
التي كانت ثمرة الجهد والنجاح بفضل الله تعالى فهي مهداة إلى الوالدين الكريمين
حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني وإلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

مشرقي محمد المالك

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ط	- قائمة الجداول.
ك	- قائمة الأشكال.
م	- ملخص البحث.
ن	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
2	1- الإشكالية.
3	1-2- تساؤلات البحث.
3	1-2-1- التساؤل العام.
3	1-2-2-1- التساؤلات الجزئية.
3	2- الفرضيات.
3	2-1- الفرضية العامة.
3	2-2- الفرضيات الجزئية.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
3	3-1- أسباب ذاتية.
3	3-2- أسباب موضوعية.
4	4- أهمية البحث.
4	4-1- من الجانب العلمي.
4	4-2- من الجانب العملي.
4	5- أهداف البحث.
5	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: الثقافة الغذائية.	
8	- تمهيد

9	1-1- تعريف الثقافة الغذائية.
9	1-2- مجالات علم التغذية عند الإنسان.
9	1-2-1- الكيمياء الحيوية الغذائية.
9	1-2-2-1- تغذية المجتمع.
9	1-2-3-1- تخطيط الوجبات.
9	1-2-4-1- تغذية الفئة الحساسة.
9	1-2-5-1- التغذية العلاجية.
9	1-3- المبادئ الأساسية للتغذية.
10	1-4- قواعد التغذية الصحيحة.
10	1-5- أهمية التغذية عند الإنسان.
11	1-6- تصنيف الأغذية.
11	1-7- العناصر الغذائية الأساسية. Essential basic food
11	1-7-1- الكربوهيدرات.
12	1-7-2- البروتينات.
13	1-7-3- الدهون.
15	1-7-4- الفيتامينات.
15	1-7-5- الأملاح المعدنية.
16	1-7-6- الماء.
18	- خلاصة.
المحور الثاني: السمنة (البدانة) والنشاط البدني الرياضي.	
20	- تمهيد
21	1-2- السمنة (البدانة)
21	1-1-2- تعريف السمنة.
21	1-2-2- أسباب السمنة.
22	1-2-3- أنواع السمنة.
23	1-2-4- أضرار وأعراض السمنة.
24	1-2-5- كيفية قياس السمنة.
25	2-2- النشاط البدني الرياضي.
25	1-2-2-1- تعريف النشاط البدني الرياضي.
25	1-2-2-2- خصائص النشاط البدني الرياضي.

25	2-2-3- أنواع النشاط البدني الرياضي.
26	2-2-4- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام.
27	- خلاصة.
المحور الثالث: رياضة كمال الأجسام.	
29	- تمهيد.
30	3-1- تعريف رياضة كمال الأجسام.
30	3-2- مبادئ رياضة كمال الأجسام.
31	3-3- أثر رياضة كمال الأجسام على ممارستها.
31	3-4- أنماط الجسم.
31	3-4-1- النمط السمين. ENDOMORPHE
32	3-4-2- النمط النحيف. ECTOMORPHE
32	3-4-3- النمط العضلي. MÉSOMORPHE
32	3-5- هياكل الجسم.
32	3-5-1- الهيكل العظمي.
32	3-5-2- الهيكل العصبي.
33	3-5-3- الهيكل العضلي.
34	3-6- الإنقباضات العضلية.
34	3-6-1- آلية الإنقباض والإنبساط العضلي.
34	3-6-2- أنواع الإنقباض العضلي.
36	3-7- التضخم العضلي.
36	3-8- الهدم العضلي (التقويض).
36	3-8-1- الهدم العضلي.
36	3-8-2- أسباب ضمور العضلات لممارسي رياضة كمال الأجسام.
37	3-8-3- كيفية تفادي الهدم العضلي.
38	- خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
40	- تمهيد.
41	2-1- الدراسات المرتبطة بالبحث.
41	2-2- استعراض الدراسات السابقة.

41	2-2-1- دراسة د.بن محمد أحمد و د.عيسى الهادي و أ.سمير مرزوقي.
42	2-2-2- دراسة زيد أحمد أمين و شراد محمد إلياس.
42	2-2-3- دراسة شخاب صبرينة.
43	2-2-4- دراسة منى طالب ثابت.
44	2-3- جوانب الإستفادة من الدراسات السابقة.
44	2-4- التعليق على الدراسات السابقة.
46	- خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
49	- تمهيد.
50	3-1- الدراسة الإستطلاعية.
50	3-2- منهج البحث.
50	3-3- مجتمع وعينة البحث.
51	3-4- مجالات البحث.
51	3-4-1- المجال الزمني.
51	3-4-2- المجال المكاني.
51	3-5- متغيرات البحث.
51	3-5-1- المتغير المستقل.
51	3-5-2- المتغير التابع.
51	3-6- أدوات البحث.
51	3-6-1- الإستبيان.
52	3-6-2- استمارة استبانة.
53	3-7- الأساليب الإحصائية.
53	3-7-1- النسبة المئوية.
53	3-7-2- اختبار كاف تربيع.
55	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
57	- تمهيد.
58	4-1- عرض وتحليل النتائج.
58	4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول.

64	4-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني.
71	4-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث.
79	4-1-4- عرض نتائج استمارة الإستبيان لصورة الجسم واتجاهه نحو ممارسة النشاط الرياضي.
83	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
83	4-2-1- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
84	4-2-2- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
84	4-2-3- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
85	4-2-4- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
87	4-2-5- مناقشة ومقابلة الفرضية العامة.
88	- الاستنتاج العام.
89	- الخاتمة.
90	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
91	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين درجة السمنة حسب معايير مؤشر الكتلة	24
02	يبين السمنة حسب محيط الخصر	25
03	يمثل تحكيم الاستبيان	51
04	يمثل تحكيم استمارة استبانة صورة الجسم.	51
05	يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يتبعون برنامج غذائي خاص	57
06	يبين الأسباب والصعوبات التي تعيق الرياضيين البدناء من اتباع برنامج غذائي خاص	58
07	يبين المسؤولين عن وضع البرامج الغذائية للرياضيين البدناء	59
08	يبين اهداف البرامج الغذائية للرياضيين البدناء	60
09	يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء ملتزمون ببرامجهم الغذائية	61
10	يبين عدد الوجبات التي يتناولها أغلب البدناء الرياضيين	62
11	يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن بناء واصلاح النسيج	63
12	يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن امداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والأداء	64
13	يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن تسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب.	66
14	يبين مدى علم الرياضيين حول البروتين وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منه	67
15	يبين مدى علم الرياضيين البدناء حول الكاربوهيدرات وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.	68
16	يبين مدى علم الرياضيين حول الدهون الصحية وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها	69
17	يبين طريقة الرياضيين البدناء في مراقبة وزنهم.	70
18	يبين ما إذا كان الرياضيون يقومون بحساب السعرات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية	71
19	يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون معدل الأيض الأساسي BMR الخاص بهم	72
20	يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم	73
21	يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الكاربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.	74
22	يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.	75

76	يبيّن ما إذا كان الرياضيون يتبعون الطريقة العلمية في تحضير وجباتهم حسب السرعات الحرارية التي يحتاجونها	23
77	يبيّن ما إذا كان الرياضي ون يلتزمون بوجبات محددة أو فقط استهلاك الوجبات بطريقة عشوائية.	24
78	يبيّن البعد الأول صورة الجسم والخبرة الاجتماعية	25
79	يبيّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور صورة الجسم الصحة واللياقة	26
80	يبيّن صورة الجسم والتوتر والمخاطرة	27
80	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الجمالية	28
81	يبيّن العلاقة بين صورة الجسم والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي	29
86	جدول يمثل مقابلة ومناقشة الفرضية العامة.	30

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يتبعون برنامج غذائي خاص.	57
02	دائرة نسبية تبين الأسباب والصعوبات التي تعيق الرياضيين البدناء من اتباع برنامج غذائي خاص.	58
03	دائرة نسبية تبين المسؤولين عن وضع البرامج الغذائية للرياضيين البدناء.	59
04	دائرة نسبية تبين اهداف البرامج الغذائية للرياضيين البدناء.	61
05	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء ملتزمون ببرامجهم الغذائية.	62
06	دائرة نسبية تبين عدد الوجبات التي يتناولها أغلب البدناء الرياضيين.	63
07	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن بناء واصلاح النسيج.	64
08	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن امداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والأداء.	65
09	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن تحسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب.	66
10	دائرة نسبية تبين مدى علم الرياضيين حول البروتين وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منه	67
11	دائرة نسبية تبين مدى علم الرياضيين البدناء حول الكاربوهيدرات وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.	68
12	دائرة نسبية تبين مدى علم الرياضيين حول الدهون الصحية وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.	69
13	دائرة نسبية تبين طريقة الرياضيين البدناء في مراقبة وزنهم.	71
14	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون يقومون بحساب السعرات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية.	72
15	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون معدل الأيض الأساسي BMR الخاص بهم.	73
16	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.	74
17	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الكاربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.	75
18	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.	76
19	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون يتبعون الطريقة العلمية في تحضير وجباتهم حسب	77

	السرعات الحرارية التي يحتاجونها.	
78	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون يلتزمون بوجبات محددة أو فقط استهلاك الوجبات. بطريقة عشوائية.	20

ملخص الدراسة

الثقافة الغذائية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام

دراسة ميدانية لقاعات كمال الاجسام ببلدية البويرة

تهدف الدراسة الى معرفة مدى توفر الثقافة الغذائية الكافية لدى البدناء الممارسين لهاته الرياضة للوصول الى المستويات العالية وما إذا كانوا يتبعون برامج غذائية خاصة تخدم أهدافهم. وتم اختيار عينتنا بطريقة قصدية حيث بلغت 20 رياضي بدين من ممارسي رياضة كمال الأجسام ببلدية البويرة، وكان المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي، حيث استخدمنا الاستبيان واستمارة استبانة كأدوت للدراسة، وبعد معالجة البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية التي تمثلت في كاف تربيع والنسبة المئوية والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي توصلنا الى أن البدناء يتبعون برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام وكذا يدرك نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها، بينما لا يضبطون برامجهم الغذائية بطريقة علمية، أما فيما يخص صورة جسمهم فيدرك البدناء أثناء ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.

الكلمات المفتاحية: الثقافة الغذائية، السمنة(البدانة)، رياضة كمال الاجسام.

لقد أثبتت الأبحاث الطبية وآخر الدراسات التي أجريت في دول العالم الغربية منه والعربية أن حدوث السمنة وأسباب انتشارها هو "اختلال ميزان الطاقة بين السرعات الحرارية التي تستهلك من جهة، وبين السرعات التي ينفقها الجسم من جهة أخرى، وعلى ذلك فإن انخفاض مستوى الممارسة الرياضية من الممكن أن يؤدي بسهولة إلى اختلال توازن الطاقة في الجسم، و بالتالي حدوث اتران سلبي يقود في النهاية إلى زيادة الوزن وحدث السمنة.

تعتبر التغذية مقوما من المقومات التي تضمن بقاء الإنسان على قيد الحياة، والتغذية السليمة تمكن الإنسان من الحصول على جسم صحي وخال من الأمراض، وتكون بمثابة جدار واق وحام للجسم من التعرض للكثير من الأمراض الخطيرة كالسرطانات والنوبات القلبية وغيرها من الأمراض، التي تنتج عن سوء التغذية والغذاء الغير صحي والمتوازن، وللتغذية أهمية كبيرة لجسم الإنسان، لأنها تمثل الوقود الأساسي للجسم والذي يساعده على القيام بالعديد من الوظائف، ومن أهمها نمو وصيانة الأنسجة والخلايا الضرورية لبناء جسم الإنسان.

إن التغذية هي المورد الوحيد والأساسي للطاقة عند الممارس الرياضي، وهي التي تساعده على الحركة، وإذا اختلت تغذية الرياضي فإن المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب عليه الاستمرار في بذل المجهود، يقول الدكتور عبد الرزاق هيفتي طبيب فريق الوداد البيضاوي: التغذية تمثل أهمية كبيرة، إذ لا يمكن الفصل بينها وبين التدريب من حيث الأهمية داخل حياة الرياضي واعتبرها منظومة لا يمكن الفصل بين مكوناتها فالتغذية والتدريب والراحة تكمل بعضها البعض وبدونها يصعب الرقي بمردود الرياضي، والتغذية تشكل نسبة 60% من حيث الأهمية في حياة الرياضي، والتغذية عند رياضيي كمال الأجسام تختلف من شخص لآخر باختلاف نوع الجسم فالبدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام يتوجب عليهم المتابعة المستمرة لنظامهم الغذائي ومراقبة وزنهم من أجل تحقيق النتائج المرغوب فيها.

إن رياضة كمال الأجسام متاحة للجميع إذ يمارسها الفرد بهدف الحصول على جسم جميل، وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونمو وتناسقا وتخلصه من الدهون المتراكمة والوزن الزائد (السمنة) وكذا تحسن عمل أعضاء الجسم والأجهزة الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

يسعى الكثير من الأشخاص للحصول على الجسم المثالي وخاصة البدناء منهم، والذي يجعله ذو شكل جذاب ومميز، ولذلك يقوم الكثير من الأشخاص بعمل العديد من الوصفات المختلفة والمتعددة واتباع حميات غذائية مختلفة، والتي تساعدهم في التخلص من الدهون والحصول على العضلات القوية، وكمال الأجسام هي واحدة من الرياضات التي أصبحت منتشرة بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، وذلك لأنها تجعل العضلات جذابة المظهر وتزيد القوة أيضا، وهذا الأمر الذي يميز الكثير من الأشخاص عن غيرهم. إن دراستنا انصبت على موضوع هام جدا والمتمثل في "الثقافة الرياضية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام" التي منحت لنا الكثير من المعلومات والمعارف والتي أثرت رصيدنا المعرفي بالإضافة إلى مجموعة من التوجيهات سواء في التغذية لدى البدناء أو في رياضة كمال الأجسام عامة.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

الرياضة عبارة عن نشاط إنساني ذو أبعاد ثقافية واجتماعية، كما أنه يعطي الفرصة للأفراد لتنمية الجوانب المعرفية والصحية والنفسية وتطوير القدرات البدنية والمهارية ومن هذا المنطلق لا يمكننا التعبير عن هذه القدرات إلا إذا تكلمنا على أهمية التغذية التي تعتبر الركيزة الأساسية لنوع الرياضة الممارسة من أجل معرفة مختلف التطورات التي تحدث على الجسم من عدة نواحي خاصة الجانب البدني. إذ أن التغذية هي أحد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب، ويعتبر التخلص من الدهون والوزن الزائد الهاجس الأول للبدناء الذين يمارسون رياضة كمال الأجسام بغية تحقيق هذا الإنجاز والذي هو مقترن بدوره باكتساب كتلة عضلية وقوام رشيق وجذاب، وتعد عملية التغذية الطريفة المثلى للاتصال بين البيئة الخارجية والجسم البشري، إذ تحتوي المواد الغذائية على المواد الحيوية اللازمة لحياة الانسان التي لها تأثير على وظائف الجهاز العصبي المركزي فضلا عن تأثيرها الفعال على سير العمليات البيولوجية للجسم.

فلا يمكن تطوير أي صفة من الصفات البدنية دون اللجوء إلى تسطير المبادئ الأساسية لأي ممارسة رياضية مقارنة بعنصر التغذية الذي يعتبر كمحدد أولي لبناء جسم سليم وصحي وكذا التخلص من المكونات التي تعكر نموه وتعيق عمل وظائفه الحيوية كالدون والسموم ومن الواضح أن البرمجة الغذائية وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها صلة مترابطة والواقع يدل على ذلك فكما تحسنت نوعية التغذية تغلب عليها عنصر الاستجابة الفورية لنوع النشاط الممارس أما إذا كان الواقع عكس ذلك فيتم من خلالها إعادة النظر في كمية المكونات و العناصر الغذائية المناسبة للجسم فممارسي رياضة كمال الأجسام هم أكثر لجوء إلى الأنظمة الغذائية المخصصة ومراعاة معايير سليمة ومحسوبة.

رياضة كمال الأجسام هي رياضة بناء الجسد والجسم عن طريق التدريبات الحركية المصحوبة برفع الأثقال وتمارين المقاومة من أجل تطوير وتسكين القوة الجسدية والمرونة الحركية والتناسق العضلي وهي إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة (خالد هيك، 2004، صفحة 96).

قد أصبحت رياضة كمال الأجسام منتشرة بشكل كبير في العالم. فقد أصبح لها إقبال كبير من الشباب من أجل تحسين شكل جسدهم خارجيا والاجهزة الوظيفية داخليا وهذا ما جعل أغلب الرياضيين يبحثون باستمرار عن أهم الاغذية والبرامج الغذائية الجديدة التي تساعدهم في العمليات البنائية والاستشفائية للعضلات، ورغم هذا فمازالت هناك بعض العشوائية في اختيار الأغذية والأنظمة الغذائية خلال مشوار الرياضيين لتحقيق أهدافهم المسطرة في هذه الرياضة.

إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة التي تعني زيادة مفرطة في كميات الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص و تغير من شكل و مكونات جسمه بما يجعله مريضا بالسمنة (فاروق عبد الوهاب، 1995، ص78) يتجهون لممارسة رياضة كمال الأجسام بغية تغيير شكل أجسامهم والذي يتمثل في خسارة الدهون واكتساب العضلات .

1-2- تساوؤلات البحث:

1-2-1- التساؤل العام:

هل لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يعانون من البدانة الثقافة الغذائية الكافية؟

1-2-2- التساوؤلات الجزئية:

- هل يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام؟
- هل يدرك البدناء نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها؟
- هل يضبط البدناء برامجهم الغذائية بطريقة علمية؟
- ماهي صورة الجسم لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام؟

2- فرضيات البحث:

1-2- الفرضية العامة:

يمتلك ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يعانون من البدانة الثقافة الغذائية الكافية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.
- يدرك البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها.
- يضبط البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام برامجهم الغذائية بطريقة علمية.
- يدرك البدناء صورة جسمهم أثناء ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.

3- أسباب اختيار الموضوع:

1-3- أسباب ذاتية:

- إثراء الجانب المعرفي في هذا المجال.
- رغبتنا في معرفة مدى تأثير وأهمية التغذية المتوازنة والمناسبة على رياضي كمال الأجسام خاصة البدناء.
- إهتمامنا الخاص برياضة كمال الأجسام والتغذية ورغبتنا في التعمق في هذا المجال وهذا يعود إلى ما نملكه من خبرات سابقة فيه.
- تجربتي الشخصية في التخلص من البدانة عبر ممارسة رياضة كمال الأجسام.

2-3- أسباب موضوعية:

- بسبب انتشار الفكر الخاطيء حول البرامج الغذائية للرياضيين الذين يعانون من مشكل السمنة .
- الثبات والركود في مستوى الزيادة والنمو العضلي بعد فترة من التدريب المستمر وبطريقة منتظمة.
- بسبب التركيز الشديد لرياضيي كمال الأجسام على الجانب التدريبي وإهمالهم للجانب الغذائي تماما

4- أهمية البحث:

من خلال جمع المادة العلمية والدراسات السابقة والمشابهة فقط وغياب كلي للدراسات المطابقة خاصة. لاسيما متغير (الثقافة الغذائية) حيث تناولت جل الدراسات السابقة متغير رياضة كمال الأجسام فقط، أما متغير (الثقافة الغذائية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام) فلاحظنا نقص كبير في حدود اطلاعنا، ومن خلال كل هذا تتجلى أهمية هذه الدراسة في:

4-1- من الجانب العلمي :

- تساعد هذه الدراسة في التعرف على أبعاد عملية التغذية الجيدة لرياضي كمال الأجسام ومراعاة التوازن الغذائي خاصة البدناء منهم.
- النهوض بمستوى التدريب الرياضي والعلمي لرياضي ومدربي رياضة كمال الأجسام.
- تصحيح بعض المغالطات الحاصلة في المجتمع حول رياضة كمال الأجسام.
- إثراء الرصيد العلمي للرياضيين والباحثين في هذا المجال .

4-2- من الجانب العملي:

- معرفة رياضي كمال الأجسام وخاصة البدناء منهم، العوامل الأساسية في بناء النظم الغذائية اللازمة من أجل الوصول إلى الهدف المسطر.
- إظهار أهمية الجانب الغذائي والبرمجة الغذائية العلمية في رياضة كمال الأجسام.
- إظهار قيمة النظم الغذائية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام في خلق حالة الثقة والتحفيز .
- معرفة الصعوبات التي يواجهها رياضي كمال الأجسام البدناء والتي تحول دون تحقيق الأهداف وإيجاد حلول لها.

5- أهداف البحث:

نسعى في دراستنا التالية إلى إبراز الأهداف التالية :

- التعرف على ما إذا كان البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام يولون اهتمام كافي للجانب الغذائي وما إذا كانوا يتبعون برامج وحميات غذائية خاصة تخدم أهدافهم .
- معرفة مدى توفر المتدربين على الثقافة الغذائية الكافية للوصول إلى مستوى رياضي عالي.
- معرفة طرق وأسس بناء البرنامج الغذائي لرياضيين وأهم العناصر التي يجب ان تتوفر فيه.
- معرفة الأسباب التي تعيق رياضي كمال الأجسام وخاصة البدناء منهم في الحصول على البناء الجسمي المناسب.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:**6-1- الثقافة الغذائية:**

اصطلاحاً: الثقافة الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءاً من شخصية هؤلاء الأفراد بما يتناسب مع متطلباتهم اليومية وأهدافهم الرياضية (حسين نعيمة، 2002 ، صفحة 50).
إجرائياً: جميع المعلومات والمعارف والخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية الضرورية للحفاظ على صحة التلميذ وسلامة عقله وبدنه و مساعدته على النمو وبناء خاليه وتجديدها للاستفادة منها في الحياة اليومية.

6-2- البدانة(السمنة):

اصطلاحاً: تعني زيادة مفرطة في كميات الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص و تغيير من شكل و مكونات جسمه بما يجعله مريضاً بالسمنة (فاروق عبد الوهاب ،1995، ص78) .
إجرائياً: هي زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه و هذا ناتج عن عدم توازن بين الطاقة المتناولة من الطعام و الطاقة المستهلكة في الجسم.

6-3-تعريف النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحاً: هو ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصاً، ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي (القاسم حسن حسين ، 1990،ص65).

إجرائياً: هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان ، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام ، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان .

6-4-رياضة كمال الأجسام:

اصطلاحاً: يقول " جورج لومبار " رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية ويشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة (خالد هيكل، 2004 ، صفحة 96).

إجرائياً: رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات مع تناسقها .

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات

المرتبطة بالبحث

المحور الأول: الثقافة الغذائية

تمهيد:

التغذية شيء ضروري لحياة ونمو الإنسان بل والحفاظ على صحته فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحركه. وهو ضروري لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على نشاطات الجسم المختلفة وما نسمعه من أخبار المجاعة وموت آلاف الأشخاص، وخاصة الأطفال في الدول الفقيرة إنما سببه الجوع ونقص الغذاء والذي بدوره يضعف المناعة ويساعد في انتشار الأمراض. لذا لا بد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض إلى مشاكل صحية كأمراض القلب ومرض السكر وحتى نزيف المخ أو هشاشة العظام وبعض الأنواع من السرطانات. إن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ طفولته ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لا بد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة. المأكل والمشرب من متع الحياة الدنيا التي أنعم الله علينا بها، لكن في وقتنا الحاضر ومع تعدد المطاعم والمشارب أصبح من الصعب انتقاء ومعرفة ما ينفع الجسم وما يضره وهنا يدخل ما يعرف بالثقافة الغذائية، التي أصبح اكتسابها ضروريا ومهما جدا.

1-1- تعريف الثقافة الغذائية:

لغة: الثقافة: "تَقَفَ الرَّجُلُ": صَارَ حَازِقًا فَطِنًا مَاهِرًا مُتَعَلِّمًا.

الغذائية: من الغذاء: ما يكون به نماء الجسم من الطعام والشراب

اصطلاحاً: الثقافة الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءاً من شخصية هؤلاء الأفراد بما يتناسب مع متطلباتهم اليومية وأهدافهم الرياضية (حسين نعيمة، 2002 ، صفحة 50) .

التعريف الإجرائي: هي عبارة عن مجموعة المعارف الغذائية التي يملكها الفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص والتي تؤهلهم لاختيار الغذاء المناسب لهم ولاحتياجاتهم، من حيث الكم والكيف والنوع وذلك للوصول إلى الهدف المنشود كالحفاظ على الصحة خلال المراحل العمرية المختلفة أو بناء جسم رياضي متكامل أو المشاركة في مسابقات ومنافسات عالمية.

1-2- مجالات علم التغذية عند الإنسان:

1-2-1- الكيمياء الحيوية الغذائية: تضمن الكيمياء الحيوية الغذائية دراسة مكونات الغذاء وخواصها الكيميوحيوية ودورها في التغذية وهضم وامتصاص هذه المكونات. كما تشمل دراسة عملية الأيض.

1-2-2- تغذية المجتمع: تخصص تغذية المجتمع بدراسة الحالة الغذائية في المجتمع واحتياجاتها ودراسة العادات الغذائية وتقويمها وتابع على غرار ذلك البرامج الغذائية العامة ويقوم المختصون في هذا المجال بوضع البرامج التثقيفية في مجال التغذية لرفع المستوى الغذائي للمجتمع.

1-2-3- تخطيط الوجبات: يتضمن تخطيط الوجبات دراسة احتياجات الأفراد المراد تغذيتهم ومعرفة المكونات الغذائية وأسس اختيار المواد الغذائية لإعداد الوجبات مع الأخذ في الحسبان العادات الغذائية والمستوى الاقتصادي ويشمل هذا المجال إعداد الوجبات خلال حالات الطوارئ.

1-2-4- تغذية الفئة الحساسة: يقصد بالفئة الحساسة الرضع والأطفال والحوامل والشيوخ. تختص هذه الفئة بدراسة اختلاف نظرات احتياجاتها الغذائية عن باقي المجتمع كما أن هذه الفئة حساسة جداً لنوعية الغذاء وتحتاج إلى برامج تغذية خاصة.

1-2-5- التغذية العلاجية: هي تغذية المرضى سواء كان أولئك مرضى سوء التغذية أم غير ذلك مثل المصابين بالأمراض المزمنة مثل السكر أو أمراض القلب أو الجرحى والمصابين بالحروق. يلزم على المختصين في هذا المجال معرفة التغيرات التي تطرأ على الوظائف المختلفة للجسم نتيجة المرض بالإضافة إلى معرفة مكونات الغذاء وطرق إعداده وتأثير ذلك عليه.

1-3- المبادئ الأساسية للتغذية:

لكي تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي يحددها علم التغذية في هذا الشأن والتي من أهمها المبادئ التالية : (طارق احمد إدريس، 2015 ، صفحة 102)

• إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذي يتم تناوله فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات.

• تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله القيام بواجباته الأساسية وبالأخص عند إجراء التدريبات اليومية الضرورية.

• إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمته بالنشاط معين كممارسة ألعاب أو حتى وقت تدريبات سواء عادية أو مباراة.

• اختيار المواد الغذائية الملائمة لفقرات التدريبية أو المباريات أو حتى إثناء فتره الراحة ما بعد التدريب.

• مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين والتي يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات من أهمها ما يلي: طبيعة النشاط ومدى المجهود البدني المبذول في التدريب أو المنافسات، الحالة الصحية للرياضيين، حالة الطقس، السن ونوع الجنس.

1-4- قواعد التغذية الصحيحة:

إن الغذاء عنصر أساسي للطاقة فبدون غذاء لا يمكن تقيق الطاقة الكافية للرياضيين. أي خطأ في تغذية الرياضي يؤدي إلى فقدان الطاقة وبالتالي نقص قابلية العضلية وزيادة الشعور بالتعب والإرهاق الشديد كما له أيضا تأثير فعال في استمرار الأداء بطريقة سليمة من اجل تفادي ذلك يجب: (محمد إبراهيم شحاتة، 2003 ، صفحة 08)

- التنوع في الطعام: يكون الغذاء غير مقتصر على نوعية واحدة بل يشمل كل النوعيات الغذائية ويتناسب حسب لعبة الرياضي. إن تنوع الطعام هو من دون شك أفضل طريقة وأبسطها لتجنب أي شكل من أشكال النقص الغذائي.

- الأكل باعتدال: يجب أن نحصل من الطعام على الكمية الكافية من الطاقة من دون إفراط، إن الإسراف في الغذاء كالنقص فيه يمكن أن يكون مؤذيا كذلك فإن كمية الغذاء والطاقة التي نحتاجها تتغير بحسب السن، الجنس والنشاط المبذول.

- توزيع الوجبات: إن توزيع الوجبات على مدار اليوم عامل مهم، فالدراسات أثبتت انه أكثر صحة لنا إذا قمنا بتقسيم الوجبات الغذائية على 5 وجبات صغيرة يوميا. بحسب الدراسات المختلفة فان أفضل طريقة لتوزيع الوحدات الحرارية اليومية التي نحصل عليها من الغذاء هي على النحو التالي: 65% من السكريات من مجموع السكريات السريعة او البطيئة الاحتراق، 20% من الدهون ، 15% من البروتينات اللحوم والأسماك والبيض وبعض النباتات.

1-5- أهمية التغذية عند الإنسان :

تكمن أهمية التغذية في: (فاطمة عبد مالح، 2013 ، صفحة 21)

• المحافظة على بناء الجسم وإعادة التالف من الخلايا.

• تنظيم العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا.

• نمو الجسم ومقدرته على الحركة والإنتاج وتنفيذ ما يلقي على الجسم من مهمات.

• التأثير على الحالة النفسية العقلية الجسمية والاجتماعية والصحية.

• إمداد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض العضلي .

- إفراز الغدد في الجسم .
 - ضخ الإشارات العصبية .
- 1-6- تصنيف الأغذية :**

تختلف أنواع المواد الغذائية باختلاف الفائدة التي تعود على الإنسان، فهناك مواد غذائية لبناء الجسم، وأغذية لتوليد الطاقة، وأغذية للمحافظة على الجسم بصحة عامة. ولتسهيل تصميم الوجبات الغذائية تنقسم الأطعمة إلى أربع مجموعات تتشابه أو تتقارب قيمتها الغذائية لأطعمة كل مجموعة ويطلب من الشخص أن يحتوي غذائه على صنف واحد على الأقل من كل مجموعة يومياً والمجموعات الغذائية الأربعة هي: (خالد صلاح الدين، 2014، صفحة12)

أ. الأغذية التي تبني الأنسجة : وهي الأغذية الغنية بالبروتينات (كاللحم والدواجن والسمك والبيض وتضاف إليها البقول مثل الفول والعدس).

ب. الأغذية التي تبني العظام: أي الأغذية الغنية بالكالسيوم وهي (اللبن ومنتجاته مثل الجبن والزيادي وكلها مصدر هام للكالسيوم والمواد البروتينية).

ت. الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته ونشاطه: أي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية كالخضراوات والفواكه.

ث. الأغذية المولد للطاقة: وتشمل الأطعمة النشوية كالخبز بأنواعه والأرز والمقرونة والبطاطس والبطاطا والمواد السكرية كالحلوى والمربي والشربات والدهنيات من الزيوت والدهون بأنواعها المختلفة طبيعية كانت أو صناعية. وإذا احتوى غذاء الفرد على طعام واحد على الأقل من كل مجموعة من هذه المجموعات الأربعة في اليوم فإنه سيحصل على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

1-7- العناصر الغذائية الأساسية Essential Basic Food :

تعمل المواد الغذائية على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالإعمال اليومية والأنشطة المختلفة كما أنها تحتوي على مواد غذائية تساعد على نمو والبناء وتجديد الأنسجة والعمل على وقاية الجسم من الأمراض وتتمثل هاته العناصر الغذائية فيما يلي: (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، صفحة 24)

- الكربوهيدارات.
- البروتينات.
- الفيتامينات.
- الدهون.
- الماء.
- الأملاح المعدنية.

1-7-1 الكربوهيدارات :

تحتل الكربوهيدارات مكانا مهما في تغذية الإنسان نتيجة لكثرة إستهلاكها ورخص ثمنها وتعتبر المواد الكربوهيدراتية من أكثر أنواع الأغذية شيوعا مقارنة بالمواد الغذائية الأخرى. وتتركب المواد الكربوهيدراتية من المواد العضوية

وتتمثل في الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتوجد الكربوهيدارات في الطعام على صورة النشاء أو سكر أو جليكوجين. تصل نسبة الطاقة التي يكون مصدرها الكربوهيدارات حوالي 90% من الطاقة الكلية التي يحتاجها الجسم. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، صفحة 25).

أ - مصادر الكربوهيدارات :

هناك مصدرين رئيسيين يحصل منها الإنسان على المواد الكربوهيدراتية: (فاطمة عبد مالح، 2013، صفحة 72)

• مصادر كربوهيدراتية نباتية: وتأتي في مقدمتها (الحبوب، الفواكه، وعصائر، الخضروات، الخبز، الأرز، المعكرونة، الحلوى) وما إلى ذلك من مصادر كربوهيدراتية نباتية.

• مصادر كربوهيدراتية حيوانية: إن القليل من الكربوهيدارات هو من أصل حيواني مثل الجلایكوجين أو النشاء الحيواني ويعد اللاكتوز السكر الحيواني الوحيد من مصادر الكربوهيدارات الحيواني.

ب- مميزات الكربوهيدارات: من أهم مميزاتها: (طارق احمد إدريس، 2015 ، صفحة 10)

- يتمكن الجسم من أكسدتها بصورة سريعة لتحرير الطاقة المخزونة فيها التي يستعملها في نشاطاته المختلفة.

- رخيصة الثمن نسبيا بالمقارنة إلى المادة الغذائية الأخرى نتيجة للسهولة إنتاجها وكثرة انتشارها.

- تتوافر في الطبيعة بكمية كافية إذا تشكلت ثلاثة أرباع المادة الجافة الموجودة في الغذاء النباتي وأكثر من نصف الغذاء المتوفر في العالم.

- تشكل المصدر الرئيسي للطاقة الغذائية حيث تم تداوله بحوالي ثلثي الطاقة الغذائية التي يحتاجها وقد تشكل حوالي 90% من الطاقة اليومية لبعض الشعوب الفقيرة.

ث- أهمية الكربوهيدرات : وتكمن في (يوسف لازم كماش، 2013 ، صفحة 29)

- الكربوهيدارات هي المصدر الرئيسي للطاقة.

- تدخل في تركيب بعض مركبات الطاقة العالية مثل ثلاثي فوسفات الاديونسين.

- تعتبر الكربوهيدارات أساسية للتمثيل الغذائي للمواد الدهنية والبروتينية في الجسم.

- ينشط السيليلوز الحركة الدورية في الأمعاء.

- للكربوهيدرات أهمية في تكوين الكائنات الدقيقة بالأمعاء والتي تقوم بتصنيع مجموعة فيتامين "ب" المركب.

1-7-2 البروتينات :

يعتبر البروتين مكون كيميائي مركب من الكربون والهيدروجين والأكسجين مثل الكربوهيدرات والدهون، وله أيضا عنصر أساسي آخر هو النتروجين. وهذه المكونات الأربعة المشتركة تسمى الأحماض الأمينية، وهناك اثنان وعشرون حمضا أمينيا وكلها يمكن أن تتكون معا بأشكال مختلفة لتشكل البروتين الضروري للبناء ووظائف الجسم الإنساني، ويتكون البروتين من الأطعمة الحيوانية والنباتية. ويحصل الإنسان على حاجته من هذين المصدرين (عزت خميس أمين، 2005 ، صفحة 35).

أ. مصادر البروتينات :

أولاً: التقسيم وفقاً للمصدر الغذائي : وتقسّم إلى قسمين: (فاطمة عبد مالح، 2013 ، صفحة 83)

• المصادر الحيوانية: هي المصادر التي تأتي من الحيوانات مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته.

• المصادر النباتية: وذلك في كل من الفول والحمص والعدس والقمح والشعير والذرة والأرز والفاصوليا والبرلاء الجافة والبطاطا واللوب والمكسرات .

ثانيا: التقسيم وفقاً للحفاظ على الحياة والنمو :

• بروتينات كاملة: هي تلك البروتينات التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بكمية كافية لنمو الطفل وهي ضرورية للحفاظ على الحياة وزيادة النمو الطبيعي للجسم عند إضافتها كبروتين وحيد في الغذاء، وذلك كبروتين اللبن والبيض واللحوم والدواجن والطيور والأسماك (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، صفحة 37).

• بروتينات نصف كاملة: هي تلك البروتينات التي لا تحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية الكافية لنمو الطفل وهي التي تسمح بمواصلة الحياة دون زيادة في النمو الطبيعي للجسم وذلك كبروتين القمح والشعير، بروتين الذرة. • بروتينات غير كاملة: وهي التي لا تمكن الجسم من الحفاظ على الحياة أو على النمو الطبيعي أو زيادة الوزن وذلك في حالة تناولها بمفردها في الغذاء دون غيرها من البروتينات الأخرى، ومن أمثلتها الجيلاتين ومعظم بروتينات الخضراوات والذرة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، صفحة 38).

د. الاحتياجات اليومية من البروتينات:

اختلفت الآراء حول تديد الاحتياجات اليومية من البروتينات في الغذاء لارتباط ذلك بالعديد من العوامل والمتغيرات نظرا لاحتياجات الجسم اليومية من البروتينات، كما نرى انه يجب إن يكون الحد الأدنى أو الحد المثالي للاحتياجات اليومية من البروتين يتراوح ما بين (21 - 65) جراما وذلك حتى يمكن المحافظة على التوازن النيتروجين في الجسم. (حسن نعمة، 2003 ، صفحة 86).

1-7-3- الدهون :

تعرف كذلك باسم الليبيدات وهي كلمة مشتقة من اللفظ Lipos ومعناها الدهن. وقد تبين بالتحليل الكيميائي أن الدهون عبارة عن أسترات من بعض الأحماض الدهنية مع الجليس يرين وتعرف باسم الجليسيريدات، وقد تكون هذه الأحماض مشبعة أو غير مشبعة، ويغلب أن تكون الدهون التي نأكلها من سلاسل من الكربون تتوي على 4 ذرات أو على 20 ذرة على الأكثر. (طارق احمد إدريس، 2015 ، صفحة 70).

تعد الدهون من أغنى مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الإنسان، وذلك لأنها تعد الأكثر تركيزا في سعراتها الحرارية على كل من البروتينات والكربوهيدرات، حيث أن (1 غرام) منها يعطي (9سعة حرارية) في حين أن الكربوهيدرات والبروتينات في (1غرام) تعطي لك (4سعة حرارية) (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، صفحة 129).

تنقسم الدهون إلى: (فاطمة عبد صالح، 2013 ، الصفحات 108 - 109).

• الدهون الرئيسية: وهي الدهون التي يمكن رؤيتها بصوره مستقلة مثل (الدهن الصناعي الزيوت النباتية زيت السمك الدهني على اللحوم).

• الدهون غير الرئيسية: هي الدهون التي توجد في بعض الأطعمة ولكن بصورة غير مرئية مثل (اللبن الحليب والجبن والمكسرات بعض الخضروات).

أ - أنواع الدهون:

يمكن تصنيف الدهون إلى:

- الدهون المشبعة: هي عبارة عن دهون صلبة من أصل حيواني أو منتجات ألبان أو مندرجة مثل (الزيوت السائلة) وتتميز بأنها لها علاقة بزيادة نسبة الكوليسترول بالدم وتؤدي إلى أمراض القلب وتصلب الشرايين .

- الدهون الغير المشبعة: تنقسم إلى:

- أحادية عديمة التشبع: هي الدهون تسير بحرية لا تتجمد حتى في درجات الحرارة المنخفضة مثل زيت الزيتون معظم الزيوت المكسرات. (وتبدو متعادلة تأثير على الكوليسترول).

- مركبة عديمة التشبع : وهي موجودة في السمك ومعظم الزيوت النباتية مثل (زيت فول الصويا، عباد الشمس، بعض أنواع الزيت) وهي ظاهريا تخفض مستوى الكوليسترول بالدم.

ب-دهون الدم :

أولاً: دهون بروتينية تنقسم إلى :

• بروتينات دهنية ذات كثافة عالية.

• بروتينات دهنية ذات كثافة واطئة .

• بروتينات دهنية كثيفة واطئة جدا.

• الكالولومايكورون.

ثانياً: الكوليسترول.

ثالثاً: الكليسريدات الثلاثية.

ت-أهمية الدهون:

تعد الدهون مفيدة في الوجبات الغذائية اليومية، وتبرز أهميتها في كونها تقوم بالوظائف الآتية: (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، الصفحات 31 - 32)

• تعتبر مصدر جيد للطاقة في الجسم حيث واحد غرام يزود بتسعة سعرت حرارية.

• تعتبر الدهون حاجز طبيعي للحرارة لأجهزة الجسم المهمة مثل القلب المخ الكلية حيث واجبها تخفيف الصدمات عليها.

• تعتبر مصدر للأحماض الدهنية غير المشبعة التي تدخل في تكوين بعض الهرمونات الهامة في الجسم.

• تساعد على نقل وهضم عدد من الفيتامينات (E ، A ، K ، D) حيث لا تذاب الا في الدهون فقط.

• يدخل الشحن المباشر في تكوين جمالية جسم المرأة ويشكل آخر في جسم الرجل.

• تدخل الدهون في تركيب جدران الخلايا وتدخل في تركيب كثير من الأنسجة ومنها الجهاز العصبي والدماغ الكبد والقلب والكلى.

• للدهون علاقة بالنضوج الجنسي إذ أنها تزيد من كفاءة الإنجاب.

• تكون الدهون طبقة عازلة تحت الجلد تحافظ على درجة حرارة الجسم، إذ أنها تساعد على تنظيم حرارة الجسم وعلى ليونة ونعومة الجلد.

• تقوم بنقل السوائل العصبية حيث يعمل العازل الدهني المحيط للألياف العصبية في الجسم بدور العازل الكهربائي والذي يساعد في نقل السوائل العصبية مثل أغلفة الأسلاك الكهربائية.

1-7-4- الفيتامينات :

هي مركبات كيميائية يحتاجها الجسم بمقادير موزونة وإذا زادت مقاديرها تصبح ضارة على صحة الإنسان وتعتبر الفيتامينات وحدة هامة من المجموعات الرئيسية للمواد الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان وتتنظم الفيتامينات تفاعلات كيميائية هامة يحاول فيها الجسم الطعام إلى طاقة وأنسجة حية. (فاطمة عبد مالح، 2013 ، صفحة 159)

إن الفيتامينات هي مواد كيميائية ذات نشاط حيوي وفاعلية كبيرة فهي تساهم في عملية نمو الجسم و في تسنين قابلية الجسم على إنتاج ذرية سليمة وفي المحافظة على الصحة وسلامة الجسم والطول بقائه وفي تسنين الشهية وأداء أجهزه الجهاز العصبي، وفي إنتاج أنسجة وأعضاء سليمة قادرة على الصمود في وجه أعداء الجسم والتصدي لها ولهذا يطلق على الفيتامينات أسماء تتصل بتراكيبها وبنياتها الكيماوية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، صفحة 129)

أ. حالات زيادة الفيتامينات:

تظهر حالة زيادة الفيتامينات لزيادة بعض الفيتامينات التي لا يحتاج إليها الجسم، زيادة اي نوع منها في الجسم يؤدي إلى ظهور أمراض اشد خطورة من تلك الناجمة عن نفسها لذلك يجب عدم تناول الفيتامينات المخلقة كيميائيا، أما إذا تطلب استخدام الفيتامينات المصنعة فيتم باستشارة الطبيب لتفادي الأمراض مثل مرض البكرياس والذي يسبب مرض البول السكري فيمكن التعرف به كون البول ذو لون أصفر فاتح.

ب. حالات نقص الفيتامينات:

يصاحب حالة نقصان الفيتامينات ظهور الأعراض الناتجة عن عدم توفير فيتامين معين أو عدم كفايته أو نتيجة عدم توفير بعض الفيتامينات فنقص أي نوع منها يؤدي إلى ظهور مرض معين أو عدة أمراض مثل توقف النمو، قلة المقاومة للأمراض المعدية، اختلال وظائف الجهاز العصبي، نقص وزن الجسم، ضعف العضلات، سرعة ظهور التعب. (يوسف لازم كماش، 2013 ، صفحة 75).

ت. أنواع الفيتامينات:

هناك نوعان هما:

• الفيتامينات التي تذوب في الدهون: فيتامين A، فيتامين E، فيتامين K، فيتامين D.

• الفيتامينات التي تذوب في الماء: فيتامين B1، B2، B3، B6، C، B1.

1-7-5- الأملاح المعدنية:

هي عبارة عن عناصر غير عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة للحفاظ على صحته وإدامة الحياة. ولا تنتج الطاقة. وتشكل 4 % من وزن الجسم، ويقدر عدد العناصر المعدنية في جسم الإنسان بحوالي 33 عنصر وتوجد معظمها على شكل أيونات حرة او متحدة مع المواد العضوية أو الغير العضوية. (حامد التكروري، خضر المصري، 1990 ،

صفحة 108)

أ - مصادر الأملاح المعدنية :

توجد الأملاح المعدنية في مياه الأنهار والبحيرات والمحيطات وعلى سطح التربة الأرضية وتحتها وتمتص جدول الأشجار والنبات بعضها منها. حيث يتناولها بعد ذلك مع باقي المواد الغذائية وكذلك تصبح جزء من بناء الحيوانات، ويقتصر حصول الإنسان على الأملاح المعدنية من خلال الماء والطعام الذي يتناوله، ولذا فإن الوجبة الغذائية تتوي على ما يحتاج إليه الإنسان من المواد المعدنية اللازمة لصحته وظائفه الفيزيولوجية (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2010 ، صفحة 101).

وظائف العناصر المعدنية في جسم الإنسان :

تعتبر العناصر المعدنية ضرورية للجسم كونها تقوم ب: (يوسف لازم كماش، 2013 ، صفحة 103)

- تكوين وبناء الهيكل العظمي (الأنسجة الصلبة).
- تركيب الأنسجة الرخوة في الجسم مثال اليود يدخل في تركيب الغدة الدرقية.
- المحافظة في التوازن الحمضي والقاعدي في سوائل الجسم.
- الاستجابة للمؤثرات الخارجية ونقلها من خلية عصبية إلى الأخرى.
- تنظيم الضغط الأسموزي وتوازن الماء.
- ارتخاء وانقباض العضلات وخصوصا عضلة القلب فالبوتاسيوم والصوديوم يعملان على ارتخاء.
- العضلات والكالسيوم يعمل على الانقباض.
- تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة.
- تستخدم في النقل الإشارات العصبية.

1-7-6- الماء:

هو العنصر الأساسي لقيام الحياة، وهو أحد عناصر الثروة الطبيعية في الكون، وتكمن أهمية الماء في أنه يشكل القوات والغذاء اليومي لأفراد المملكة النباتية والحيوانية، ويشكل الماء كذلك أهم العناصر المحددة للتوسع الزراعي سواء أكان أفقي أم رأسي، هذا الأمر يجعل الإنسان يهتم بتنمية الموارد المائية ويحسن استغلالها ويرشد الإنسان أثناء استخدامه للمياه. (إميل نخلة، 1995 ، صفحة 54).

الماء مركب كيميائي مكون من ذرتي هيدروجين وذرة من الأكسجين . ينتشر على الأرض بأشكاله المختلفة، السائل والصلب والغاز. والشكل السائل يكون شفافا بلا لون، ولا طعم، ولا رائحة. كما أن 74% من سطح الأرض مغطى بالماء، ويعتبر العلماء الماء أساس الحياة على أي كوكب. (مني خليل عبد القادر ، 2005 ، صفحة 257).

ب-أهمية الماء في جسم الإنسان:

يدخل الماء في عمليات الجسم المختلفة، حيث تتاج إليه جميع خلايا وأعضاء الجسم كي تعمل بالشكل الصحيح، والنقاط الآتية تبين أهمية الماء للجسم: (إميل نخلة، 1995 ، صفحة 56)

- يساعد في التنظيم والحفاظ على درجة حرارة الجسم.
- يحافظ على ترطيب الجسم بأعضائه المختلفة وبالتالي حمايته من الجفاف.
- أحد مكونات الجزء السائل من الدم المساعد في نقل الغذاء والأكسجين لمختلف خلايا الجسم.

- يدخل في تركيب جميع الإفرازات الجسمية أو السوائل الجسم.
- يدخل في التفاعلات (التحليل المائي) مثل عمليات الهضم.
- التخلص من الإمساك.

خلاصة:

حتى عقود قليلة كان تأثير الطعام على الجسد حالة غامضة لا يدركها البشر، لكن مع تقدم العلوم الذي شمل جميع الجوانب تم التعرف على أسرار الأغذية التي نتناولها دون أن نعرف منافعها وأضرارها في الماضي، لكن بعد الطفرة الغذائية التي بدأت منذ عقود قليلة اتضحت الكثير من الأمور الخفية المتعلقة بالصحة والعافية وبناء الجسم، ولماذا سُميت بالطفرة الغذائية؟ لسبب بسيط جدا فالاكتشافات المتسارعة في حقل الغذاء وتأثيره على الصحة أحدثت ما يشبه الطفرة في العلوم الغذائية، وأرست قواعد جديدة للمحافظة على الصحة وتجنب الكثير من الأمراض المنتشرة والخطرة إذا أهملت، كما أوضحت هذه الاكتشافات الكيفية التي يؤثر فيها الغذاء على مختلف أعضاء الجسم، وكيف يمكننا استعمال هذه الأغذية لنحت جسم مثالي وكذا صار ممكناً تخفيف بعض الأمراض بالأغذية، والوقاية من أمراض أخرى بالأغذية.

المحور الثاني:

السمنة والنشاط البدني الرياضي

تمهيد :

السمنة مشكلة صحية تتزايد عاما بعد عام، وطبقا لما أعلنته منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها أن السمنة ستصبح وباء القرن الحادي والعشرون، حيث أن هناك من مليار شخص يعانون من البدانة على مستوى العالم. أن العدد في تزايد مستمر، حتى في الأعمار الصغيرة بسبب ارتفاع مستوى المعيشة وما يصاحبه من قلة الحركة والإقبال الزائد على المطاعم والعادات الغذائية الخاطئة التي تساعد على تراكم الدهون و حدوث السمنة التي تؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية والأمراض.

2-1- السمنة:

2-1-1- تعريف السمنة:

اصطلاحاً: السمنة هي حالة اختزان الجسم للطاقة الزائدة من احتياج الإنسان للطاقة المستهلكة بعد أن تتحول هذه الطاقة على شكل دهون في الجسم وتترسب تحت الجلد والعضلات الكبيرة وتحيط بأجهزة الجسم الداخلية الحيوية مثل الأمعاء والقلب والكبد والكليتين مما يسبب زيادة في الوزن واجهاد القلب واريابك حركة كفاءة الأجهزة الداخلية وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بأمراض كثيرة كضغط الدم العالي وأمراض القلب والأوعية الدموية وآلام المفاصل.

فالسمنة هي تراكم الشحوم في الجسم بسبب زيادة في الوزن بمقدار 15% أو أكثر بقليل من وزن الشخص الطبيعي الذي له نفس الطول والعمر. (صباح اسماعيل السامرائي ، 1986 ، ص 28)

التعريف الاجرائي: تأتي السمنة وزيادة الوزن نتيجة لقلة الحركة اليومية والإفراط الزائد في تناول المواد الغذائية الدسمة، عدم التوازن بين ما يدخل الجسم من طعام وبين ما يحرق من طاقة ويسمى ذلك اختلال ميزان الطاقة الحراري، وتتمثل الطاقة بالسرعات الحرارية وهناك طرق أخرى تؤدي إلى السمنة مثل نقص إفراز الغدد وعدم التوازن الهرموني ، بالإضافة إلى عوامل وراثية وبيولوجية.

2-1-2- أسباب السمنة: (حازم النهار وآخرون ، المرجع السابق ، ص 228)

للسمنة أسباب كثيرة ويتفق الأطباء على مجموعة منها وهي:

_ **النمط الغذائي:** حيث أنه من المؤكد أن تناول الغذاء الغني بالسرعات الحرارية العالية مع عدم صرف هذه السرعات يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم الإنسان علماً بأن الدهون لها قدرة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية.

_ **قلة النشاط والحركة:** من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث عند الاشخاص الدائمي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أن نعرف أيضاً أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة فلا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان فقد أشارت الدراسات أن للرياضة دوراً في تخفيض نسبة الدهون والجلوكوز في الدم كما أن لها دور في نشاط الأنسولين واستقبال انسجة الجسم له.

_ **العوامل النفسية:** هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فهن يتعرضن لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام.

_ **الأسباب الوراثية:** تؤكد الأبحاث الحديثة أن الوراثة تحتل بين 12,6% من أسباب الإصابة بمرض السمنة، والمسؤول عنها الجينات الوراثية في الجسم ، وقد تم اكتشاف أكثر من 222 جين مسؤول عن السمنة في حيوانات المعمل ، إلا أن معظمها ما زال تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان والأسباب الوراثية تشمل طريقة توزيع الدهون في الجسم ، معدل الحرق للجسم ، وكيفية تحويل الدهون إلى طاقة كما أن نشاط بعض الأنزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية.

_ **الجنس:** هناك الأجناس الأكثر عرضة للسمنة مثل سكان منطقة حوض البحر الابيض المتوسط والأمريكان من أصل مكسيكي، والزواج الأمريكيان، بينما تقل بين أجناس الشرق الأقصى مثل اليابان والصين والأجناس البيضاء في أوروبا وأمريكا. (حازم النهار وآخرون ، مرجع سابق ، ص 231)

_ **السن:** وتزيد معدلات السمنة مع السن ، فكلما تقدم السن زاد الوزن ومن المقبول أن يزداد الوزن بمعدل (2-4 كلغ كل 12 سموات) وهي زيادة طبيعية مع تقدم السن لها فوائد خاصة بين الإناث فهي تحمي من الإصابة بمرض هشاشة العظام حيث تقوم الدهون بإفراز هرمون الاستروجين كما أنها تقلل من ظهور التجاعيد في الوجه والرقبة والكفين ، ومن المعروف أن الأطفال المصابون بالسمنة معرضون للإصابة بها مدى الحياة.

_ **الهرمونات والغدد:** وهناك فترات حرجة للإصابة بمرض السمنة، وأهمها فترة البلوغ والحمل والإرضاع، وفترة انقطاع الطمث، ومن المعروف أن الفترات يصاحبها اضطرابات في هرمونات الجسم وخاصة هرمونات الأنوثة، ولذلك فالإصابة بالسمنة بالنسبة للإناث هي ضعف الرجال.

هناك بعض الأسباب التي يمكن التحكم فيها وعلاجها وهي:

_ السلوكيات والعادات الصحية المرتبطة بالتغذية والرياضة.

_ بعض الأدوية التي تؤدي إلى فتح الشهية والإقلال من معدل حرق الجسم وتخزين الدهون وأهمها الكورتيزون ومضادات الحساسية والهستامين ومضادات الاكتئاب.

_ الضغوط النفسية اليومية والقلق والتوتر الدائم والإكتئاب وهي من أهم الأسباب الخارجية وقد أثبتت الأبحاث أن 72% من المصابين بمرض السمنة هم نتيجة للتوتر والقلق والضغوط النفسية (حازم النهار وآخرون ، مرجع سابق ، ص 232)

_ ومن الأسباب أيضا أسلوب الحياة المدن وعولمة الأسواق الطعام فقد ساهمت في زيادة انتشار السمنة في العالم مما اسفر عن وجود أكثر من مليار شخص من سكان العالم البالغين وأكثر من 155 مليون طفل يعانون من زيادة الوزن عالميا ، وربما تساهم البطالة في زيادة السمنة وخاصة إذا كان لديه مصادر مالية من الوالدين أو الأصدقاء. (كمال جميل الرضي ، ، 2008 ، ص 162)

2-1-3- أنواع السمنة:

- **السمنة الوراثية:** ويعتقد أن السبب في هذا النوع من السمنة هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع ، وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية وزيادة الأكل لدى الشخص.

- **السمنة العصبية:** وقد يكون السبب في ذلك إصابات بالجهاز العصبي ، حيث أثبتت التجارب على الحيوان زيادة نسبة السمنة بعد إصابة أجزاء من الجهاز العصبي ، ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام.

- **السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء :** نقص إفراز الغدة الدرقية: تسبب زيادة في الوزن نتيجة تجمع كميات من الماء تحت الجلد وزيادة نسبة الدهون لنقص التمثيل الدهني.

- **اضطراب إفراز الغدة الدرقية:** تسبب السمنة وخاصة في منطقة الوجه والعنق والأطراف الأمامية بسبب تجمع السوائل بها (زيادة الكورتيزول).

- **إصابة الغدة النخامية:** بها يزيد تجمع السوائل في منطقة الوجه والعنق فقط وليس الأطراف.

- نقص إفراز الغدة الجنسية: تسبب زيادة في الوزن خاصة للسيدات في سن اليأس أو عند الإضطراب لنزع المبيض أو الخصية جراحيا.

- زيادة إفراز الأنسولين: وهنا تزيد الدهون لزيادة استخدام الجلوكوز بواسطة الخلايا نظرا لزيادة إفراز الأنسولين والذي بدوره يزيد من تناول الطعام الذي يتحول إلى دهون.

- السمنة الناتجة عن قلة النشاط البدني: وهي أكثر أنواع السمنة شيوعا، وذلك بسبب الخمول وقلة التدريب الرياضي، مما يسبب زيادة الوزن حتى مع تناول كمية غذاء معتدلة، لأن عدم النشاط يقلل من استهلاك الجلوكوز مما يقلل من الإحساس بالجوع، ومع ذلك يعاني الشخص زيادة في الوزن خاصة النساء. (حشمت ومحمد صلاح الدين، 2009، ص 115-116)

2-1-4- أضرار وأعراض السمنة:

أ. صحية:

تعتبر السمنة بداية لعدة أمراض، ومؤشر تحذيري للإنسان بوجود ما يهدد صحته، وحياته، حيث أنها تؤدي إلى العديد من المضاعفات منها (قسم طب الأطفال الملك فهد، السمنة عند الأطفال):

- _ الإصابة بارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكري النوع الثاني.
 - _ حدوث ضيق وصعوبة في التنفس والإصابة بأمراض القلب والشرابين.
 - _ التهاب الكبد الشحمي وحصوات المرارة وأمراض المفاصل.
 - _ تكيس المبايض لدى الفتيات والنساء.
 - _ بالإضافة إلى أن السمنة تتسبب في حدوث ضيق وصعوبة في التنفس.
- وتعتبر السمنة عامل إجهاد إضافي مستمر، على جميع أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية والأمتة

ب. اجتماعية:

تؤثر السمنة على النواحي الاجتماعية لصاحبها مثل:

- _ عدم الظهور والإشتراك في المحافل وتفضيل العزلة والراحة والنوم وقلة الحركة والكسل.
- _ السمنة تقلل من مظاهر أناقة الشخص ومظهره لبعد مقاييس جسمه عن المعدل الطبيعي للإنسان فالقوام الملفوف والشكل المرغوب من العوامل المؤثرة في أناقة ومظهر الإنسان.
- _ تؤثر السمنة على إنتاج الإنسان لأعماله وواجباته اليومية فالسمنة وزيادة الوزن لا تساعد على أداء أعماله بسرعة واللجوء إلى أخذ فترات الراحة الطويلة والشعور بالتعب لأقل جهد بدني او حركي.
- _ يتعرض الإنسان السمين لبعض المضايقات والانتقادات الاجتماعية والتي تعرضه للسخرية والأضحوكه بين عامة الناس لضخامة جسمه وعدم تناسقه، علاوة على شهيته المفتوحة لالتهام الأغذية خاصة في المحافل الاجتماعية.

ج. نفسية:

تؤثر السمنة على النواحي النفسية لصاحبها مثل:

- _ الشعور بالتوتر والقلق والاضطرابات النفسية نتيجة لارتفاع ضغط الدم واختلال التوازن بين إفراز الهرمونات وعمل الأجهزة الداخلية وقلة كفاءتها.

_ يميل الإنسان السمين إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالسخرية أمام الناس لمظهره الغير متناسق فيلجأ إلى العزلة والإنطواء وعدم مشاركة الآخرين. (وليد قصاص ، مرجع سابق ، ص 79)

2-1-5- كيفية قياس السمنة:

- الميزان: يقاس الطول بالسنتيمتر ويقدر الوزن بالكيلوغرام ثم يقارن الوزن بالوزن الموجود بالجدول القياسية للأوزان الطبيعية بناء على الطول والعمر والجنس وبذلك يمكن حساب الوزن الزائد عن الوزن المثالي.
 - قياس سمك الجلد: من مناطق الذراعين والظهر والبطن وتفرغ بجدول خاصة ويمكن من خلالها حساب نسبة الدهون في الجسم وكذلك توجد موازين وأجهزة يمكن أن تعكس نسبة الدهون وتقارن هذه النسب بالنسبة الطبيعية.
 - مؤشر كتلة الجسم: إن من أفضل الطرق التي يمكن أن نحدد أذ ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم (BW) وذلك حسب المعدلات التالية:
- BMI : الوزن (بالكيلوغرام) / الطول (بالمتر المربع)

الجدول رقم (01): يبين درجة السمنة حسب معايير مؤشر كتلة الجسم

وزن أقل من طبيعي	أقل من 18,5	متناقصة
وزن طبيعي	من 18,5 إلى 24,9	قليلة
وزن زائد	من 25 إلى 29,9	متزايدة
سمين درجة أولى	من 30 إلى 34,9	عالية
سمين درجة ثانية	من 35 إلى 39,9	عالية جدا
سمين درجة ثالثة / سمنة مفرطة	. أكثر من 40	عالية جدا بشكل كبير

المصدر: من إعداد الطالبين

غير أن هناك بعض الإستثناءات لا تستعمل دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر (الأطفال في طور النمو ومع الكبار، النساء الحوامل، الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين)

- قياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الوركين: يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن وذلك بقياس محيط الخصر وتعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطرا من الدهون الموجودة في محيط الأرداف في أي جزء آخر من الجسم، فتراجع قياس الخصر يعني تراجع او انخفاض كمية الدهون في الجسم والجدول ادناه دليل مهم في هذا الصدد. (حازم النهار وآخرون ، مرجع سابق ، ص 230)

جدول رقم (02) يبين السمنة حسب محيط الخصر

الجنس	خطر شديد	خطر شديد فعلي
الذكور	أكثر من 94 سم	أكثر من 102 سم
الإناث	أكثر من 80 سم	أكثر من 88 سم

المصدر: من إعداد الطالبين

2-2-2- النشاط البدني الرياضي:**2-2-2-1 تعريف النشاط البدني الرياضي:**

اصطلاحاً: هو ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصاً، ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي. (القاسم حسن حسين، 1990، ص65)

هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان ، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام ، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان. (أمين أنور الخولي، 1990، ص123)

التعريف الإجرائي: نشاط البدني هو مجموعة من التمرينات والألعاب أو الأنشطة والمسابقات والمنافسات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها قصد تنمية مهاراته البدنية والحركية أو بهدف الترفيه والترفيه عن النفس، أو الحفاظ على الصحة الجسمية.

2-2-2-2 خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بخصائص متنوعة نذكر منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، ويعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع.
 - خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
 - أصبحت الصورة التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي والتدريب ثم التنافس.
 - يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية.
- (عصام عبد الخال، 1982، ص12)

2-2-2-3 أنواع النشاط البدني الرياضي:

ينقسم النشاط البدن بالرياضي إلى:

- **النشاط البدني التنافسي:** يستخدم تعبير المنافسة موسع أو عريضاً في الأوساط الرياضية ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يتنافس اثنان أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أو هدف معين. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 193)

- **النشاط البدني النفعي:** وهي الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية و نذكر منها:

أ- التمرينات العلاجية: وهذا النوع من الأنشطة يقدم في المؤسسات العلاجية الخاصة، والمعدة لهذا الغرض والمزودة بمختصين مؤهلين.

ب- التمرينات الصباحية: تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشاراً، من حيث أنها لا تحتاج إلى مساحة كبيرة أو وقت طويل لإجرائها، وتشمل معظم العضلات الأساسية وتكون عادة من 6 إلى 12 تمريناً.

ج- المسابقات الرياضية المفتوحة: وتؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهوائية و تختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

د تمرينات الراحة النشطة: هذا النوع من التمرينات يمارس أثناء فترات الراحة، وتزاول بشكل فردي أو جماعي.

و- المهرجانات الرياضية: وتعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة من الأفراد في مسابقة واحدة. (عصام عبدالخالق، 1996، ص31)

- النشاط البدني الترويحي:

الترويح هو حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا، ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والإجادة والانتعاش والنجاح والقبول وتقييم الذات، وهو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذلك الفرد، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية، ويتخذ النشاط الترويحي أنشطة مستغلة لوقت الفراغ اجتماعياً، وتتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، فطالما استخدمها الإنسان كوسيلة ونشاط ترويحي في وقت فراغه، وإن دور المؤسسات الترويحية وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة خاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة. (كمال درويش و أسين أنور الخولي ، 1990، ص44)

2-2-4 الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام:

- . خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- ارتفاع كثافة القلب والرئتين.
- تحسين لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض السكر في الدم.
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر... خفض القلق والكآبة.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل النشاط البدني الرياضي، من خلال ما تم استعراضه من تعاريف النشاط البدني الرياضي وخصائصه هو أنواعه، وظائفه و أهدافه والفوائد الناتجة عن ممارسته من الجانب الصحي للفرد. كذلك تطرقنا إلى مستوى النشاط البدني وأهمية قياسه وتحديده، وذكرنا أيضا المستويات الموصى بها من أجل الصحة ويتضح من خلال هذا الفصل أن النشاط البدني له دور فعال لصحة الأفراد خاصة في محاربة السمنة وزيادة الوزن أو الوقاية منها، وأن ممارسة النشاط البدني له تأثير مباشر على جسم الرياضي وخصائصه المورفولوجيا. لقد أصبحت ظاهرة السمنة أكثر شيوعا وبشكل متزايد، تنطوي هذه الظاهرة على العديد من الإصابات وانقاص الوزن، المبدأ الأساسي الذي تستند إليه هذه الأساليب هو اتباع نمط حياة صحي، يشمل ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، يمكن في الحالات القصوى الإستعانة بالأدوية أو إجراء عملية جراحية ولكن ينصح بعدم الوصول إلى وضع يلزم بالقيام بهذه الإجراءات لعلاج السمنة.

المحور الثالث:

رياضة كمال الأجسام

تمهيد:

أصبحت الرياضة في يومنا هذا حقيقة اجتماعية لا جدل فيها تأخذ أكثر فأكثر مكان لإنسان القرن العشرين كذلك فالممارسين للرياضة في ازدياد مستمر و يكرسون أنفسهم كل لرياضته المفضلة لكل عادة بأهداف مختلفة: إزالة الإرهاق البدني، الوصول إلى أحسن لياقة بدنية... الخ، ومن تلك الرياضات نجد رياضة كمال الأجسام التي تعتبر من أكثر الرياضيات صعوبة من حيث الدراسات والأدلة العلمية، وذلك بسبب تعدد الأساليب والحميات وهي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتتوازن بمحتواك الجسدي ويتحسن شكلك المظهري بزيادة عضلاتك المفتولة والنامية بجسدك والمنتشرة والموزعة بجسمك وهي رياضة يستفيد منها الجسم بشكل كبير بحيث يصبح الإنسان ذو قوة و جاذبية كما أن الإسلام يوصي بهذا "المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف.

3-1- تعريف رياضة كمال الأجسام :

-اصطلاحا:

يختلف الكثيرون في تعريف هذه الرياضة، فالبعض يطلق عليها كمال الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسبي في جسمه والبعض الآخر يعرفها برياضة جمال الأجسام لأن هناك جمالا نسبيا أيضا حسب لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة، فالكمال «كمال وجمال» نظرته إلى جسمه، وان كلا اللفظين شيء وهمي إذا ما وصلنا إليه، والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسية المقدر ذاته ومن شخص لآخر، كذلك من شعب لآخر ومن مجتمع لآخر. والجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو إحساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا. (مختار سالم، 1987، صفحة 10)

ويشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة. (خالد هيكال، 2014، صفحة 09)

التعريف الاجرائي: كمال الأجسام هي لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين، مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازه واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، التحديد، الوضوح ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام للمتنافسين يأخذون على أساسها مركزهم تنازليا، حيث يحصل على اللقب من يأخذ، اقل عدد من النقاط.

3-2- مبادئ رياضة كمال الأجسام:

أ- مبدأ الخصوصية: التدريب بالانتقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي الديناميكي أو ثابت ونوع الانقباض العضلي (المركزي، اللامركزي) وطريقة الأداء (سريع ، بطيء) ونوع القوة المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة، تمل القوة) وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة. (محمد إبراهيم شحاتة، 2003 ، صفحة 114)

ب- 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، وكلما كبر العجل أصبح "ميلو" أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادرا على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثلا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد. فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا. (ألبرت فوركاسل، 1993 ، صفحة 113)

ج- 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: (قاسم حسن ، بسطويسي أحمد، 1978 ، صفحة 135)

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.

• زيادة الحجم العضلية.

• 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.

د- مبدأ التدرج : يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنياً وعقلياً، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجياً مع إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتكيف، ولهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5 % أسبوعياً ولعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئاً. (محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، 2004، صفحة 18).

3-3- آثار رياضة كمال الأجسام على ممارستها:

رياضة كمال الأجسام لها عدة تأثيرات على الرياضيين، أهمها: (منصور جميل خلف العنبي، 2002، صفحة 108)

- استمرارية عملية الهدم والبناء للأنسجة والمكونات التركيبية للألياف العضلية مما يزيد من نشاطها.
- زيادة ضخ الدم والمكونات الغذائية إلى العضلات.
- زيادة حجم الألياف العضلية وما ينتج عنها من قوة ونشاط.
- المحافظة على قوة ومرونة المفاصل الجسمية بصورة عامة والعمود الفقري بصورة خاصة
- استمرارية نشاط الأجهزة الحيوية كالقلب والدوران والتنفس.
- زيادة كمية الاستهلاك القصوى للأوكسجين Vo2max.
- لها آثار إيجابية من الناحية النفسية على اللاعب.

3-4- أنماط الجسم:

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح

شكل الجسم من خلال ثلاثة أنماط تميز جسم الإنسان هي: (محمد صبحي حسانين، 2000، صفحة 81)

▪ النمط النحيف Ectomorpe.

▪ النمط العضلي Mésomorpe.

▪ النمط السمين Endomorpe.

3-4-1- النمط السمين: Endomorpe

وفى هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم. وما يميز هذا النمط هو أنه يتميز بالرخاوة وكثرة الدهون في المناطق المختلفة مثل خلف العضد وسمانة الساق وأسفل لوح الكتف وأعلى بروز العظم الحرقفي، كما يتميز بكبر الرأس واستدارته وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة لترسب الدهون، والجلد رخو وناعم، والأرجل ثقيلة قصيرة، والأكتاف ضعيفة، والحوض عريض ولديه بطئ شديد في رد الفعل.

3-4-2- النمط النحيف: Ectomorphe

هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفا ذو عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو. ويتميز هذا النمط بنحافة الوجه مع بروز الأنف، ذو بنيان جسماني رقيق وهزيل، والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعا ما مع رقبة طويلة ورقيقة، والصدر طويل وضيق مع استدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين والأرجل، ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة، ويملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة الحركات.

3-4-3- النمط العضلي: Mésomorphe

صاحب هذا النمط صلب في مظهره الخارجي، وعظامه كبيرة وسميكة، وعضلاته نامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة وقوية، الأكتاف عريضة وعظام الترقوة ظاهرة، وعضلات المنكبين بارزة وقوية، كما يتميز بكبر اليدين، طول الأصابع، تكثف عضلات منطقة الجذع والخصر نحيف، الحوض ضيق والردفين ثقيلة وقوية.

3-5- هياكل الجسم:

يتكون هيكل جسم الإنسان من ثلاثة عناصر رئيسية تكون مسؤولة مباشرة عن حركته ونشاطه وديمومة تفاعله مع متطلبات الحياة هذه العناصر: (منصور جميل خلف العنكي، 2002، صفحة 19).

- العظام.
- العضلات.
- الأعصاب.

3-5-1- الهيكل العظمي : هو الذي يكون هيكل الجسم ويبلغ عدد العظام 206 في جسم الإنسان فهي تشبه لحد

كبير شبكة قضبان الحديد في المباني إذ يمكنها أن تتحرك في اتجاهات مختلفة.

يختلف الهيكل العظمي للرجل عنه للمرأة، فهناك فرق في الحجم فالهيكل العظمي للرجل أكبر من هيكل الأنثى، علما بان هذه الحقيقة لا يبدو أن لها أهمية وظيفية كبيرة. وإن الفرق من الناحية التركيبية هو بين عظام الورك لكل منهما، فعظم الورك بالنسبة للمرأة أكثر اتساعا كما أن الزاوية عند المقدمة الحوض هي أكبر من الرجل أيضا وغرض هذه الظاهرة لكي تقوم المرأة بوظيفتها الطبيعية في احتواء الجنين أثناء الحمل.

3-5-2- الهيكل العصبي: يتكون الجهاز العصبي من أنسجة عصبية متنوعة ويعبر الليف العصبي أو الخلية

العصبية وحدة بناء الجهاز العصبي. والألياف العصبية نوعين أساسيين هما:

- الأعصاب الحسية.
- الأعصاب الحركية.

يتكون الليف العصبي من جسم الليف وهو الجزء الكبير من الليف والذي يحتوي على النواة ويتركب الليف أيضا من التفرعات وعن طريقه اتصل عملية استقبال الإشارات الحسية من المحيط الخارجي بواسطة مستقبلات معينة تتوزع في كافة أنحاء الجسم لتتقل تلك الإشارات الى المراكز العصبية في النخاع الشوكي. أما الجزء الثالث من الليف في فهو المحور الذي ينقل الإشارات.

إن النوع الثاني من الأعصاب هي الأعصاب الحركية التي عن طريقها تنتقل الحوافز والأوامر من المراكز العصبية إلى العضلات وبشكل أدق إلى الألياف العضلية للقيام بالمهام الحركية والميكانيكية المطلوبة.

تشير بعض المصادر إن هناك حوالي 1/2 مليون ليف عصبي في جسم الإنسان مسؤولة عن تحفيز أكثر من 250 مليون ليف عضلي في كافة أنحاء الجسم لهذا يكون الليف العصبي مسؤول عن ألياف العضلة وتصل إلى 2000 ليف عضلي. وهذا نجده في بعض العضلات كعضلة الساق التوأمة.

إن مستوى التعصيب يعتمد على العضلة ووظيفتها ومستوى السيطرة الذي يتطلبه عملها وليس على كبر حجمها حجم الوحدات الحركية متباين، وبعض العضلات الهيكلية تقوم بأعمال دقيقة كعضلات العين مثلا حيث تتكون من وحدات حركية صغيرة وكثيرة العدد لكي تؤمن تلك الوحدات السيطرة الدقيقة في هذه المنطقة الحساس. (منصور جميل خلف العنكي، 2002 ، صفحة 23)

3-5-3- الهيكل العضلي: الجهاز العضلي هو الجهاز الذي يستطيع الإنسان أن يتحرك من خلاله كما يمارس النشاطات اليومية في الحياة، ويعتبر الجهاز العضلي هو المسئول عن تريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معينة تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تباعد للجزء المتصل به من الجسم، وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة محددة. (علي جلال الدين، 2004 ، صفحة 06).

أ - دور الجهاز العضلي :

يلعب الجهاز العضلي دورا أساسيا في إجراء العديد من وظائف الجسم الأساسية، نذكر منها ما يلي: (علي جلال الدين، 2004 ، صفحة 08)

- تحريك الجسم على النحو السابق.
- حمايته من الصدمات.
- العضلات تنتج الحرارة الداخلية.
- تحريك الطعام خلال الجهاز الهضمي.
- دفع الهواء إلى الرئة خلال عملية التنفس.
- تحريك اللسان كي ينطق بالكلام.
- تساهم في المحافظة على ضغط الدم عند مستواه المطلوب عن طريق انقباض الشرايين وارتخائها.
- المحافظة على توازن الجسم وتوازن أعضائه بعضها البعض.
- وضع العضلات في حالة استعداد دائم للاستجابة لأية إشارة أو تنبيه يصلها من المخ.

ب- مكونات الجهاز العضلي:

يتكون الجهاز العضلي من ثلاثة أنواع من العضلات:

- العضلات الإرادية.
- العضلات اللاإرادية.

• العضلات القلبية.

ث-أنواع الألياف العضلية:

• الألياف العضلية الحمراء: تتميز بقابليتها القليلة للتعب كما تنتج عن استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويلة كعضلات البطن.

• الألياف العضلية البيضاء: فإنها تتميز بسرعة الإنقباض مع قابليتها السريعة للتعب كعضلات رأس الفخذ. (يوسف لازم كماش، 1990 ، صفحة 54)

ج- خصائص العضلات:

وتتمثل في: (CHAVANEL R, JANIN B et coll ، 2002 ، الصفحة 10)

• الاستثارة الكهربائية.

• الإنقباض.

• التمدد. وهذا يعني امتداد دون تمزيق.

• مرونة، يستعيد طوله وشكله الأصلي بعد الانكماش أو التمدد.

3-6- الانقباضات العضلية:

يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وهو المسؤول عن القوة الناتجة عنها ويتميز بثلاث

خصائص هي: (مفتي ابراهيم حماد، 2000، صفحة 66)

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.

- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.

3-6-1- آلية الانقباض والانبساط العضلي :

تمر عملية النقل العضلي بالمراحل التالية: (احمد المجذوب القماطي، 2007، صفحة 45)

- التنشيط (Excitation): انتقال الجهد الحركي المتكون في نهاية الخلية العصبية إلى جهد حركي داخل النسيج العضلي.

- تزامن التنشيط مع النقل (Excitation-Contraction Coupling): وهي المرحلة التي عندها يستطيع الجهد الحركي داخل اللييفة العضلية تنشيط الفتائل العضلية.

- النقل (Contraction): هو الوضع الذي يتم من خلاله انزلاق الفتائل الرفيعة بين الفتائل الغليظة مسببة تقليص العضلة.

- الانبساط (Relaxation): وهي الحالة التي تنبسط عندها العضلة بسبب توقف التنبيه العصبي للعضلة .

3-6-2- أنواع الانقباض العضلي:

أ - الانقباض الإيزومتري (الثابت) ISOMETRIC: تنقبض العضلة دون حدوث حركة، أي لا تحدث فيها أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع في حالة طولها أن تنقص (أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، صفحة 04) ، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل

محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو البار الحديدي المثبت، أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل: دفع أو شد أحد الذراعين للآخر إذ أنه يصبح في الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد دفعه. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1998، صفحة 51).

ب- الانقباض الايزوتوني (الديناميكي أو المتحرك) ISOTONIC: يحدث الانقباض العضلي الإيزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة (تطول أو تقصر) لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك وينقصهم الانقباض الايزوتوني إلى:

الانقباض المركزي والانقباض اللامركزي. (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، صفحة 207)

ت- الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير) CENCENTRIC :

يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة وبذلك تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل.

ث- الانقباض المتحرك اللامركزي Excentrique:

حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية مثال: النزول من على السلم يتطلب انقباض العضلة الفخذية ذات أربع رؤوس ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية (أحمد نصر الدين السيد، 2003، صفحة 05)، وعلى سبيل المثال: في الانقباض المركزي واللامركزي عندما تكون المقومة أقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مرك زيا بالتقصير، ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله ت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي هذه الحالة سنج د أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي. (عبد العزيز النمر، نزيهان الخطيب، 1996، صفحة 79)

ج- الانقباض المشابه للحركة (بيروميتيك) Pyrométrie:

وهو انقباض يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية، فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثير على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي مثل حركات الشد في السباحة أو التجديف، كما تعتبر أجهزة التدريب بالأثقال من الوسائل التي تستخدم لتحسين كفاءة الانقباض العضلي الايزوكينييتيك (محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، 2000، صفحة 108).

ح- الانقباض البليومتري: Plyométrique

وهو عبارة عن انقباض متحرك، غير أنه يتكون من عمليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما يؤدي أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل ر فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، صفحة 07)

3-7- التضخم العضلي:

الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي للييفة العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات اللييفة من مصادر الطاقة والشعيرات الدموية واللييفات وفتائل الأكتين والمايوسين والأنسجة الضامة وهذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد العوامل الأساسية المرتبطة بالقوة العضلية. (علي جلال الدين، 2004 ، صفحة 26)

يهتم التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للييفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية وزيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج الضام داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسئولة عن الانقباض داخل اللييفة العضلية (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، صفحة 231).

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدات القصوى بالرغم من استخدام شدات عالية في حدود 90%-75% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الإيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدة 100%-90% مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 30 - 25 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1999، صفحة 128)

كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية. (السيد عبد المقصود، 1997 ، صفحة 102).

3-8- الهدم العضلي (التقويض):

3-8-1- الهدم العضلي:

هو حالة انهيار العضلات بسبب التدريب المفرط جنبا إلى جنب مع نقص التغذية وخاصة البروتين يرتبط الهدم بإفراز الكورتيزول والتدريب المكثف يزيد من الكورتيزول، ويفرز للتعويض عن فقدان الأنسجة العضلية. (خالد حملاوي، 2018، صفحة 23)

3-8-2- أسباب ضمور العضلات لممارسي رياضة كمال الأجسام:

في العديد من الأحيان يحدث ضمور في عضلات رياضيي كمال الأجسام وذلك راجع إلى: (خالد حملاوي، 2018 ، صفحة 23)

- الإجهاد التدريبي العالي وبذل مجهود تدريبي عالي يفوق قدرة العضلة التحملية كزيادة عدد التمارين أو زيادة وقت التمرين أو حتى لعب جولات أكثر من المحدد للعضلة الواحدة.
- عدم توفير نظام غذائي صحي للعضلة يشمل جميع العناصر اللازمة لإتمام عملية البناء العضلي أو حتى للمحافظة على الهيئة العضلية كالبروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والطاقة.
- عدم إتباع نظام إراحة العضلات ليومين على الأقل أسبوعيا والتي تتم فيها عملية شفاء العضلة وتزداد فيها. عمليات البناء العضلي بعد عمليات الهدم التي تمت 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 والسلبية أو اللعب بنفسية غير مهيئة أثناء أداء التمرين.
 - عدم انتظام أوقات التدريب صباحا أحيانا ومساء أحيانا.
 - أداء التمارين بصورة متسعة وبدون تركيز أو بدون تكتيك سليم.
 - عدم تناول السوائل بشكل كافي وخاصة الماء على الأقل 4 إلى 5 لتر يومي.
 - الامتناع 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.
 - عدم تناول وجبة غذائية متكاملة العناصر بعد أداء المجهود التدريبي مباشرة والتأخير في تناولها.
 - عدم توزيع وتقسيم الجدول التدريبي للعضلات بصورة صحيحة بمعنى اختيار نظام تدريبي يهلك بعض العضلات على حساب العضلات الأخرى.
 - الابتعاد عن أداء تمارين رفع اللياقة البدنية والتي تنشط الدورة الدموية للإنسان تسبب أحيانا ضمور العضلات، كتمارين الإحماء والأيروبيك.
- 3-8-3- كيفية تفادي الهدم العضلي:**

لتجنب الهدم العضلي: (خالد حملاوي، 2018، صفحة 24)

- لتجنب الهدم العضلي، قد يكون المكمل البروتيني مثاليا بعد التدريب مباشرة.
- دور مكملات البروتين مثل بروتين مصل اللبن أمر حاسم لتجنب الهدم، فإنه يسمح بالإبتلاع والإمتصاص السريع والملائم. كما يجب تناول كمية كافية من البروتينات والكربوهيدرات في الوجبات قبل وبعد التدريب بساعة أو ساعتين.
- يعتبر الفيتامين C حيويا أيضا لجهاز المناعة، ويساهم بشكل كبير في الحفاظ على عملية البناء لهذا السبب يجب تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C مثل (عصير البرتقال) قبل التمرين للمساعدة في صد الهدم.

خلاصة:

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى ماهية وأهمية والدور الذي تلعبه رياضة كمال الأجسام ومبادئها والقواعد التدريبية التي يستلزم متبعاتها للحصول على جسم متماسك ومتناسق وأيضا أنماط الجسم المختلفة والمشاكل التي قد تواجهه في عدم احترامه للتغذية السليمة. من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج 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.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة المرتبطة بالبحث ميدانيا يجب التطرق إليه قبل أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث في اطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذلك لإطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الاعداء والتكرار وكذا تبحث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة. ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مثابفة للدراسة الحالية، وعرض المحاور المتناولة في هذه الدراسة مثل الفرضيات والاهداف والمنهج والعينة والادوات المستعملة. ان الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقاربتها مع الدراسة الحالية والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث، ومن كل هذا فان الدراسات التي سنتطرق اليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

2-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين المحلية والدولية. وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها.

مع تقديم تعليقاً عليها يتضمن جوانب الإتفاق والإختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية، ويود الباحث أن يشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها دراسات محلية ودولية، وفيما يلي نستعرض هذه الدراسات، ثم نبين جوانب الإتفاق والإختلاف بينها، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على إختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيراً جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

2-2- استعراض الدراسات السابقة: من الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا نجد:

2-2-1- الدراسة الأولى:

- مقال لمجلة المنظومة الرياضية لجامعة زيان عاشور الجلفة.
- إعداد: د.بن محمد أحمد، د.عيسى الهادي، أ.سمير مرزوقي.
- العنوان: مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية.
- دراسة وصفية للرياضيين في بعض الأندية الرياضية بمركب باجي مختار - سوق أهراس. -
- تاريخ النشر: 2020/03/31.
- ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى تطرق لماهية مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية داخل الأندية الرياضية من جهة، ومن جهة ثانية معرفة مصادر معلوماتهم عن التغذية الصحية المناسبة، وكذا تأثير بعض المتغيرات على مفاهيمهم حول التغذية من عدمه (الجنس، تخصص الرياضة، المستوى الدراسي، الدخل الفردي).

حيث قدرت العينة ب 53 مبحوثاً ممن يمارسون الرياضة ببعض الأندية النشطة بمركب باجي مختار بمدينة سوق أهراس، واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بالاعتماد على استبيان يتكون من 25 عبارة وفق التقسيم الآتي (جزء خاص بالمتغيرات الأساسية الخاصة بالدراسة: مكونة من 5 عبارات جزء خاص بالمفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة وخاطئة) مكون من 10 عبارات، جزء خاص بعادات التغذية في الواقع (عامة وخاصة مكون من 10 عبارات)، وتوصل الباحثون إلى:

- عدم تأثير متغير الجنس على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (الاعتقادات الصحيحة).
- تأثير متغير الجنس على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية الخاصة (الاعتقادات الخاطئة).

- تأثير متغير الجنس على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة والخاصة) للمبحوثين.
- عدم تأثير متغير نوع الرياضة على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة والخاصة.
- تأثير متغير نوع الرياضة على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة والخاصة) للمبحوثين.
- عدم تأثير متغير السن على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لديهم.
- عدم تأثير متغير المستوى التعليمي على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية العامة (الاعتقادات الصحيحة).
- تأثير متغير المستوى التعليمي على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الخاصة (الاعتقادات الخاطئة).
- تأثير متغير المستوى التعليمي على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة والخاصة) للمبحوثين.
- متغير الدخل لا يؤثر على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لديهم .

2-2-2- الدراسة الثانية:

- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - بسكرة 2021/2020.
- اعداد الطلبة: زيد أحمد أمين، شراد محمد إلياس.
- العنوان: واقع التغذية لدى رياضيي كمال الأجسام.
- دراسة ميدانية على قاعات كمال الجسم ببلدية بسكرة.
- ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الى معرفة مدى توفر الثقافة الغذائية الكافية لدى الممارسين لهاته الرياضة للوصول الى المستويات العالية وما إذا كان وا يتبعون برامج غذائية خاصة تخدم أهدافهم. وتم اختيار عينتنا بطريقة قصدية حيث بلغت 50 رياضي من ممارسي رياضة كمال الأجسام ببلدية بسكرة، وكان المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي، حيث استخدمنا الاستبيان كأداة للدراسة، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية توصلنا الى:

- ✓ يتبع رياضيي كمال الأجسام برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لهذه الرياضة.
- ✓ لا يدرك رياضيي كمال الأجسام نوع مكونات الغذائية التي يحتاجها.
- ✓ لا يعرف رياضيي كمال الأجسام الفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات.
- ✓ لا يضبط رياضيي كمال الأجسام البرنامج الغذائي بطريقة علمية.

2-2-3- الدراسة الثالثة:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

- إعداد الطالبة: شخاب صبرينة
- عنوان الدراسة: تأثير ممارسة الرياضة الصحية داخل القاعات الرياضية على تقليل السمنة عند النساء
- السنة الجامعية: 2019/2018
- ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى دور تخصيص الوقت الكافي في توضيح فعالية القاعات المخصصة لممارسة الرياضة و أثرها الإيجابي على النساء ذوات السمنة وكذا إبراز دور التمرينات المعدلة حسب وزنهم و إمكانياتهم و توضيح أهمية مراعاة النظام الغذائي. وكان التساؤل العام للدراسة هل تأثر ممارسة الرياضة الصحية داخل القاعات الرياضية على تقليل السمنة عند النساء؟

حيث قدرت العينة ب 20 مبحوثة وقد تم اختيار العينة من فئة النساء المصابات بداء السمنة الذين يمارسون الرياضة داخل القاعات الرياضية بانتظام وبدون انقطاع مع الأقدمية داخل القاعة، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بالاعتماد على استبيان يتكون على مجموعة من الأسئلة المقسمة على ثلاث محاور و تضم 26 سؤال مغلق وتوصلت الباحثة إلى النتيجة التالية:

- الممارسة الرياضية الصحية لها دور مهم ورئيسي في تقليل داء السمنة لدى النساء .

2-2-4- الدراسة الرابعة:

- دراسة منى طالب ثابت كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد بعنوان " أثر المنهاج العلمي المقرر لمادة الايروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم، دراسة تجريبية، (1999-2000)
- ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير البرنامج المنهجي لمادة الايروبيك في خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص الايروبيك.

حيث اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة هذا البحث و قد اعتمدت الباحثة الأسلوب العشوائي الطبقي في اختيار العينة، لذا فقد تم اختيار تسعة طالبات من اختصاص كرة الطائرة المرحلة الرابعة و هم يمثلون المجموعة الضابطة وتسعة طالبات من اختصاص الايروبيك المرحلة الرابعة و هم يمثلون المجموعة التجريبية. وبهذا يبلغ حجم العينة 18 طالبة، منتظمات في الدراسة في كلية التربية الرياضية للبنات.

وسائل وأدوات جمع البيانات: استخدمت الباحثة جهاز السكن فولد كايبير لقياس طيات الشحوم تحت الجلد و ميزان طبي لقياس الوزن و شريط لقياس الطول و تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T.TEST)

من أهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة:

- ✓ تأثير منهج مادة الايروبيك ايجابيا في تخفيض نسبة الشحوم في الجسم حيث تعتبر التمرينات الأوكسجنية من أكثر الطرق فاعلية في خفض نسبة الشحوم و توزيعها في الجسم مما يكسب الجسم المظهر الجميل.
- ✓ وجود اثر ايجابي لمنهاج مادة الايروبيك المقرر في خفض نسبة الشحوم و عدم تأثير المنهاج على وزن الجسم و كذلك قصور مناهج التخصصات الأخرى و خصوصا ذات الطبيعة غير الأوكسجنية للتمرينات الأوكسجنية المؤثرة بشكل فعال على صحة جهازي القلب و الدوران و الرئتين.

2-3- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن الدراسة الحالية استفادت كثيرا مما سبقها من دراسات، حيث حاولت أن توظف كثيرة من الجهود السابقة للوصول إلى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمولي، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي:

1. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول إلى صياغة دقيقة للعنوان البحثي الموسوم به "الثقافة الغذائية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام"
2. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة.
3. وظفت الدراسة الحالية توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة الدراسة وأهميتها.
4. استفادت الدراسة الحالية من دراسة منى طالب ثابت 2000 والآخرين في صياغة أدوات الدراسة.
5. استفادت الدراسة الحالية من دراسة زيد احمد امين و شراد محمد الياس 2021 في إثراء الإطار الجانب النظري.

2-4- التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية، والتي تناولت موضوع الثقافة الغذائية وبين دراستنا الحالية:

من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها على أهمية الجانب الغذائي لدى رياضيي كمال الأجسام بشكل عام والبدناء منهم بشكل خاص.

من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسات على الطلبة في مختلف المراحل.

من حيث العينة وكيفية اختيارها: اختلفت طريقة اختيار العينة بين قصدية و عشوائية في الدراسات السابقة حسب طبيعة الموضوع.

من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية لموضوع دراستنا.

من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الاستبيان واختبار جهاز فولد كايبر.

من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط لحساب الثبات، واختبارات لقياس دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، الحزمة الإحصائية SPSS.

من حيث مجتمع البحث: شمل مجتمع الدراسة في الدراسات السابقة بين الرياضيين و الافراد الممارسين للرياضة بشكل عام ورياضة كمال الاجسام بشكل خاص.

من حيث العينة: اختلفت طريقة اختيار العينة بين قصدية و عشوائية في الدراسات السابقة حسب طبيعة الموضوع.

من حيث النتائج: تنوعت نتائج الدراسات السابقة من حيث ابراز دور التغذية السليمة وكذا اهمية كمال الاجسام في بناء الجسم للممارس.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التغذية لدى الرياضيين، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على اهم النقاط المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعيمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية ومبرزا بذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:
منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة الاستبانة والاستبيان، الذي تم تبويبه إلى ثلاثة محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان واستمارة الاستبانة لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل محور.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة من خطوات البحث العلمي ولا بد منها، حيث تكون في بداية الدراسة وذلك لمساعدته على إزالة كثير من اللبس والغموض حول الموضوع الذي سوف يتم دراسته، كما أن للدراسة الاستطلاعية دور كبير في عملية التحكم في الدراسة من خلال تديد المشكلة أو إختيار المنهج والأداة المناسبة، كما أنها تكشف للباحث الصعوبات أو التحديات التي سوف تواجهه، وتفتح له وجهات نظر وأفكار ومعلومات جديدة تفيده في دراسته، وهي من العوامل التي تساعد الباحث على توفير الوقت والجهد من خلال إيجاد حلول للصعوبات التي قد تواجهه قبل الوقوع فيها.

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة إلى مجموعة من الأهداف الأخرى من بينها. (محمد محمد ابراهيم، 2014 ، صفحة 43):

- تعميق معارف وأفكار الباحث.

- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.

- المساعدة في صياغة عنوان البحث.

- المساعدة في تديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.

- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية.

وفي هذه الدراسة قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك لجمع الدراسات السابقة أو المشابهة والتي تناولت نفس الموضوع، وقمنا أيضا بدراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية لكمال الأجسام ببلدية البويرة في يوم السبت 2022/03/10، أين قمنا بلقاء بعض الرياضيين البدناء الذين يعانون من السمنة وقمنا بطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص ثقافتهم الغذائية في رياضة كمال الأجسام، والغرض منها هو اتضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

3-2- منهج البحث:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة أي "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (بورزما رايح، 2009، صفحة 65).

انطلاقا من الإشكالية المطروحة، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع "الثقافة الغذائية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام".

3-3- مجتمع وعينة البحث:

- **مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث في الرياضيين البدناء الذين ينشطون في قاعات كمال الاجسام في ولاية البويرة.

- **عينة البحث:** هي نموذج يشمل ويعكس جانبا او جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني، تكون ممثلة له بحيث تمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج تغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي

(عامر إبراهيم قنديلجي، 2012، صفحة 186)، وبما أن عنوان الدراسة "الثقافة الغذائية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام" دراسة ميدانية على قاعات رياضة كمال الأجسام لبلدية البويرة فالمجال الاجتماعي للبحث الأساسي هو الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام لبلدية البويرة وبما أن المجتمع محدد وواضح ويصعب الوصول لجميع عناصره نظرا لعدد الكبير للرياضيين، اخترنا السحب بالطريقة القصدية، واخترنا 20 فرد كعينة أساسية حيث استخدمنا مؤشر كتلة الجسم كمقياس أساسي لاختيار العينة التي يفوق مؤشر كتلة أجسامهم 30 في وحدة قياس ال BMI وتم إيصال الاستمارات البحثية إليهم.

□ خصائص العينة:

- العمر: ما بين 17 سنة الى 29 سنة.
- مؤشر كتلة الجسم: فوق 30
- مدة التدريب: من 3 أشهر الى 10 سنوات.
- طريقة التدريب: مستمرة بدون انقطاع.

3-4- مجلات البحث:

3-4-1- المجال الزمني: تمت الدراسة من 2022/03/10 إلى 2022/03/25.

3-4-2- المجال المكاني: قاعات رياضة كمال الأجسام المتواجدة في بلدية البويرة.

3-5- متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للبحث وللدراسة يتوفر متغيرات متعددة، وفي دراستنا نجد متغيرين اثنين أحدهما مستقل والثاني تابع ، "المتغيرات التابعة والمستقلة تلعب دورا هاما في البحوث التجريبية والسببية والبحوث المقارنة، فالمتغيرات المستقلة تؤثر على المتغيرات التابعة. (منذر الضامن، 2007 ، صفحة 53)

3-5-1- المتغير المستقل: يطلق على هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المؤثرة وهذا المتغير هو الذي يعتبره الباحث المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه. (محمود عبد الحليم المنسي، 2003 ، صفحة 189). وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو "الثقافة الغذائية".

3-5-2- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالمتغير المستقل، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو "البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام".

3-6- أدوات البحث:

3-6-1- الاستبيان:

والاستبيان هو إحدى الأدوات لجمع المعلومات عن مشكلة البحث ويكون الاستبيان على شكل أسئلة مختارة لتجيب عليها عينة البحث. (وجيه محجوب، 2014، صفحة 161)

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة للبدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام بصفقتهم المشرفين الرئيسيين على بحثنا بغية كشف على الثقافة الغذائية لديهم والأسباب التي تعيقهم والتي يواجهونها للحصول على جسم مناسب وكذا نظرهم لبعض المستلزمات الغذائية لها .

يتكون الاستبيان من الأسئلة المغلقة وتكون الإجابة بحصر المجيب بالإجابة واحدة، بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة للإجابة.

ويتكون الاستبيان من 3 محاور، يتكون المحور الأول والثاني من 6 أسئلة والمحور الثالث من 8 أسئلة بحيث قمنا بتوزيعه ورقياً.

من خصائص الاستبيان المغلق:

وفيه تكون الإجابة مقيدة، بحيث يحتوي على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع دائرة حولها أو أية إشارة يطلبها الفاحص، كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيانات أنه يشجع على الإجابة عليه، لأنه لا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتليها إحصائياً، ومن عيوبه أن المفحوص قد لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد. (عرف، 1999 ، صفحة 67).

جدول رقم(03): يمثل تحكيم الاستبيان.

إسم الأستاذ	الدرجة العلمية	جامعة	الملاحظات
01	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول وملائم
02	استاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول
03	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
04	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
05	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول

3-6-2- استمارة استبانة:

استمارة استبانة لصورة الجسم وهي عبارة عن رأي المفحوص في ادراكه لنفسه من أربعة ابعاد حيث تم تطبيق هذه الاستبانة في دراسة لونس عبد الله و منصورى نبيل 2016 بعنوان السمنة وصورة الجسم واتجاههما نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وهو يتكون من (37) عبارة.

الخصائص السيكمترية:

الصدق الظاهري: صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه، كما يقصد بالصدق الشمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص 8).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة.

جدول رقم(04): يمثل تحكيم استمارة استبانة صورة الجسم.

إسم الأستاذ	الدرجة العلمية	جامعة	الملاحظات
-------------	----------------	-------	-----------

01	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول وملائم
02	استاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول
03	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
04	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
05	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول

3-7- الأساليب الإحصائية:

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... الخ. (محمد السيد، 1970 ، صفحة 07) وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنية الإحصائية التالية:

3-7-1- النسب المئوية:

استخدمنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل تتبع حاليا برنامج غذائي خاص ؟ فكانت الإجابة 35 نعم، 15 لا . بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية" الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

$$70 = \frac{100 \times 35}{50} = \frac{\text{مجموع عدد الاجابات ب: نعم} \times 100}{\text{المجموع الكلي لافراد العينة}} = \text{الإجابة ب: نعم}$$

$$30 = \frac{100 \times 15}{50} = \frac{\text{مجموع عدد الاجابات ب: لا} \times 100}{\text{المجموع الكلي لافراد العينة}} = \text{الإجابة ب: لا}$$

3-7-2- كاف تربيع :

*اختبار (كا 2) يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\frac{(ت ج - ت ن) 2}{ت ن} = 2كا = \text{مجموع}$$

- درجة الخطأ المعياري ... = 0.05
- درجة الحرية ن = هـ - 1 بحيث هـ تمثل عدد الفئات.
- إذا كانت عدد التكرارات أقل من 5 نستعمل تصحيح " ياتس".

$$\frac{(ت ج - ت ن - 0.5) 2}{ت ن} = 2كا = \text{مجموع}$$

- يمثل كا 2: القيمة المحسوبة من خلال الاختيار
- ت ج : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية)
- ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)
- ويتم حساب ت ن من خلال المعادلة التالية:
- في حالة وجود متغيرات واحد: ت ن = ن/و
- بحيث ن يمثل العدد الكلي لأفراد العينة
- ويمثل عدد الاختيارات الموضوعة للأسئلة.
- أما في حالة وجود متغيرين فأكثر فإن:

مج تكرارات الأعمدة x مج تكرارات الأسطر

$$\frac{\text{ت ن:}}{\text{المجموع الأعظم}}$$

خلاصة:

يتضح من خلال العمل المنهجي في هذا الفصل من البحث أنه بمثابة الخطوة الحقيقية المقصود بها تقريب المداخل النظرية من الميدان وقد تناولنا مايلي:

المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي مع التحليل الموظف لتفسير البيانات بشكل علمي للوصول إلى النتائج المقنعة.

إن عملية الحصر في المجالات البشرية المكانية والزمنية تساعد على ضبط وانتقاء عينة البحث هذه الأخيرة التي تمكننا من دراسة جوانب البحث بصفة ثابتة ومستمرة وبكل موضوعية. تعتبر الأدوات المستخدمة في الدراسة من أهم الأساليب المساعدة على إنجاز أي بحث وفي بحثنا هذا استعملنا أداة الاستبيان وفي اعتقادي أنها كافية لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بإظهار الموضوع محل الدراسة وتمكننا من الوصول إلى الحقائق الوافية لتغطية جوانب الدراسة تغطية جيدة.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

البحث

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة الاستبانة والاستبيان، الذي تم تبويبه إلى ثلاثة محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان واستمارة الاستبانة لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نقوم بعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل استبيان.

4-1- عرض وتحليل النتائج :

4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

المحور الأول: يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام

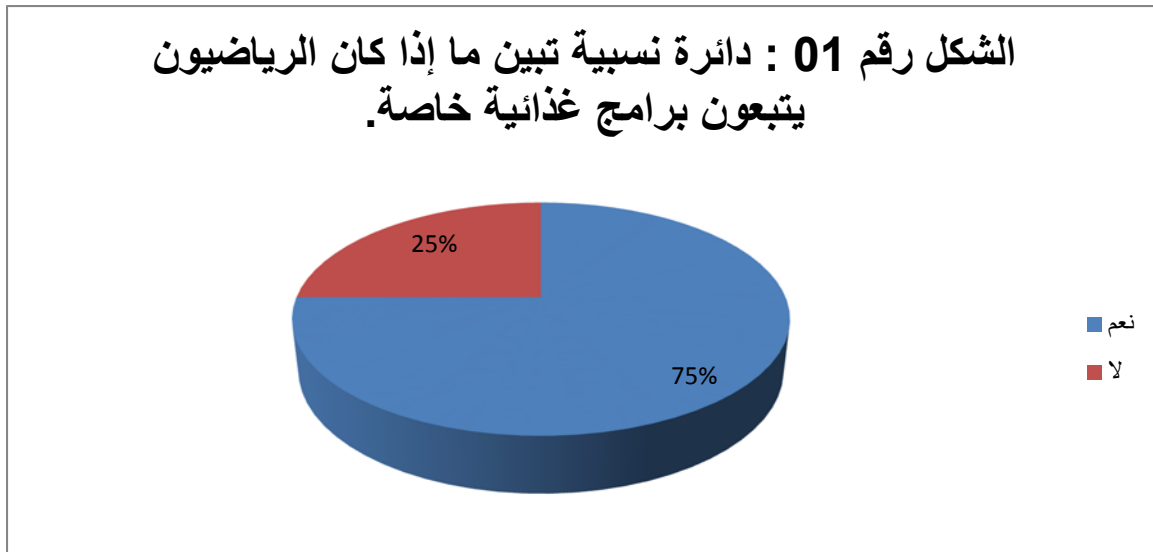
(1) هل تتبع حاليا برنامج غذائي خاص ؟

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان البدناء يتبعون برنامج غذائي خاص.

الجدول رقم (05): يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يتبعون برنامج غذائي خاص

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	75%	5	3.84	0.05	1	توجد دلالة إحصائية
لا	5	25%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 75% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأنهم يتبعون برامج غذائية خاصة، فيما عبرت نسبة 25% بلا، أي أنهم لا يتبعون برامج غذائية خاصة، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب: 5 التي هي أكبر من قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام يتبعون برنامج غذائي خاص إذ يعتبر عامل أساسي في ضبط الوجبات وتوفير الحاجيات اللازمة من العناصر الغذائية يوميا لتحقيق الأهداف المرغوبة.

(2) إذا كنت اجابتك "لا" اذكر الصعوبات التي تمنعك من اتباع برنامج غذائي خاص؟

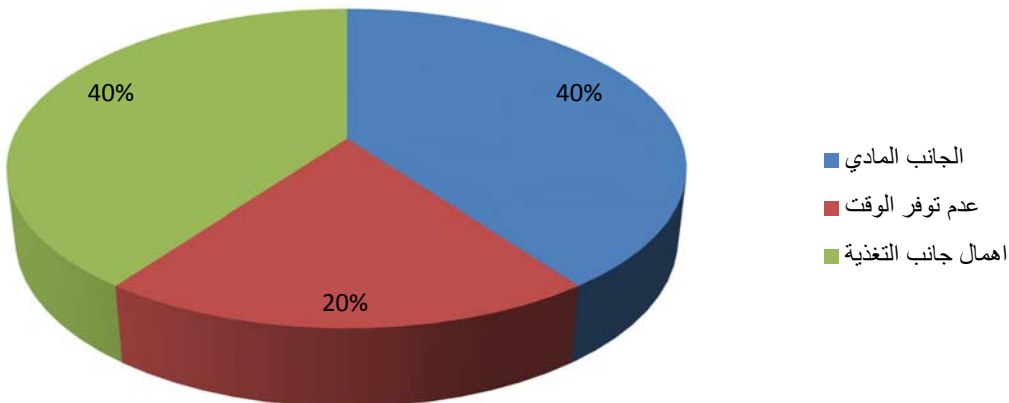
❖ الغرض منه: معرفة الأسباب والصعوبات التي تعيق الرياضيين البدناء من اتباع برنامج غذائي خاص.

الجدول رقم (06): يبين الأسباب والصعوبات التي تعيق الرياضيين البدناء من اتباع برنامج غذائي خاص .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الجانب المادي	2	40%	0.40	5.99	0.05	2	لا توجد دلالة إحصائية
عدم توفر الوقت	1	20%					
اهمال جانب التغذية	2	40%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 02 : دائرة نسبية تبين الأسباب والصعوبات التي تعيق البدناء من اتباع برنامج غذائي خاص.



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 40% قد أجابوا بأن الجانب المادي هو المعيق والسبب الرئيسي لعدم اتباعهم برنامج غذائي خاص، بينما أقر 20% منهم بأنهم لا يتبعون برنامج غذائي خاص بسبب عدم توفر الوقت، فيما عبرت نسبة 40% بأن هذا راجع لإهمالهم جانب التغذية أي أنهم غير مهتمين باتباع برنامج غذائي خاص، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب: 0.40 التي هي أصغر من قيمة كا² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج ان الجانب المادي يشكل أكبر عائق للرياضيين البدناء ويقابله ان بعض الرياضيين البدناء لا يهتمون بالجانب الغذائي بتاتا وهناك مجموعة اخرى من الرياضيين البدناء تواجه مشكلة انها لا تمتلك الوقت الكافي لتحضير الوجبات المبرمجة.

(3) إذا كانت اجابتك "تعم" ما هو مصدر هذا البرنامج؟

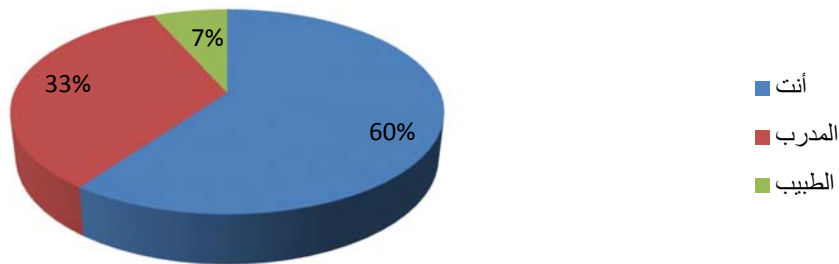
❖ الغرض منه: معرفة المسؤول عن وضع البرامج الغذائية للرياضيين البدناء.

الجدول رقم (07): يبين المسؤولين عن وضع البرامج الغذائية للرياضيين البدناء.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أنت	9	60%	6.4	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
المدرّب	5	33%					
الطبيب	1	7%					
المجموع	15	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 03 : دائرة نسبية تبين المسؤولين عن وضع البرامج الغذائية للرياضيين البدناء.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بأنهم هم الذين قاموا بتطوير برنامجهم الخاص، بينما أقر 33% منهم بأنه برنامجهم الغذائي مصدره مدربهم الخاص، فيما عبرت نسبة 7% بأن الطبيب هو مصدر برنامجهم ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب: 6.4 التي هي أكبر من قيمة ك² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

نستنتج من البيانات الإحصائية ان اغلب الرياضيين البدناء يعتمدون على أنفسهم في بناء برنامج غذائي خاص بهم والأقلية ممن يتوجهون للمدربين والمختصين في التغذية من اجل هذه العملية وذلك لتوفير المال من اجل سد حاجياته الغذائية.

(4) ما هو هدف برنامجك الغذائي الحالي؟

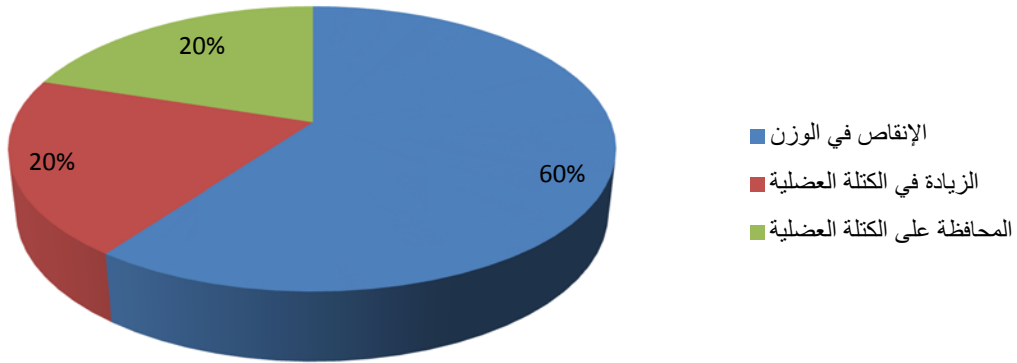
❖ الغرض منه: معرفة اهداف البرامج الغذائية الحالية.

الجدول رقم (08): يبين اهداف البرامج الغذائية للرياضيين البدناء.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإنقاص في الوزن	9	60%	4.8	5.99	0.05	2	لا توجد دلالة إحصائية
الزيادة في الكتلة العضلية	3	20%					
المحافظة على الكتلة العضلية	3	20%					
المجموع	15	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 04 : دائرة نسبية تبين أهداف البرامج الغذائية الحالية



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بأن هدف برنامجهم الحالي هو الإنقاص في الوزن، بينما أقر 20% منهم بأن برنامجهم الغذائي هدفه الزيادة في الكتلة العضلية، فيما عبرت نسبة 20% بأن برنامجهم هدفه المحافظة على كتلتهم العضلية، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب: 4.8 التي هي أصغر من قيمة ك² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

نلاحظ من خلال النتائج ان النسبة الاكبر من الرياضيين هدفهم الإنقاص في الوزن واما البقية هدفهم اما الزيادة في الكتلة العضلية أو المحافظة عليها لرغبتهم في الحصول على جسم عضلي جميل ومتناسق.

(5) هل انت ملتزم ببرنامجك الغذائي يوميا ؟

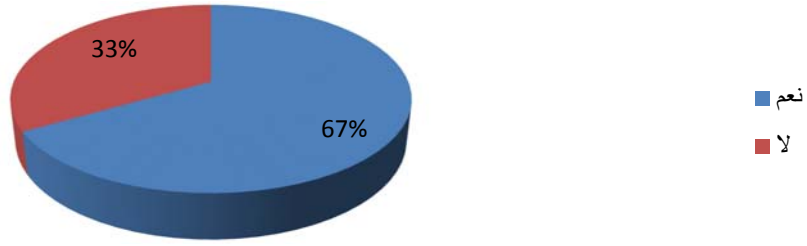
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون البدناء ملتزمون ببرامجهم الغذائية.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء ملتزمون ببرامجهم الغذائية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	75%	1.66	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	5	25%					
المجموع	15	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 05 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان البداء الرياضيون ملتزمون ببرامجهم الغذائية



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 67% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأنهم ملتزمون باتتباع برنامجهم الغذائي الخاص، فيما عبرت نسبة 33% بلا، أي أنهم غير ملتزمون باتتباع برنامجهم الغذائي الخاص، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدته قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب: 1.66 التي هي أصغر من قيمة كا² الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج نلاحظ ان اغلب الرياضيون البداء يلتزمون ببرامجهم وذلك لرغبتهم الملحة والارادة القوية للوصول الى الجسم المثالي والمرغوب، اما البقية غير ملتزمون ببرامجهم الغذائية وذلك لضعف ارادتهم والصعوبات التي تعيقهم وعدم مقاومة رغباتهم وشهواتهم للمأكولات الغير صحية، فالالتزام والاستمرارية عاملان يشكلان فارق في هذه الرياضة.

(6) كم عدد الوجبات الغذائية التي تتناولها في اليوم؟

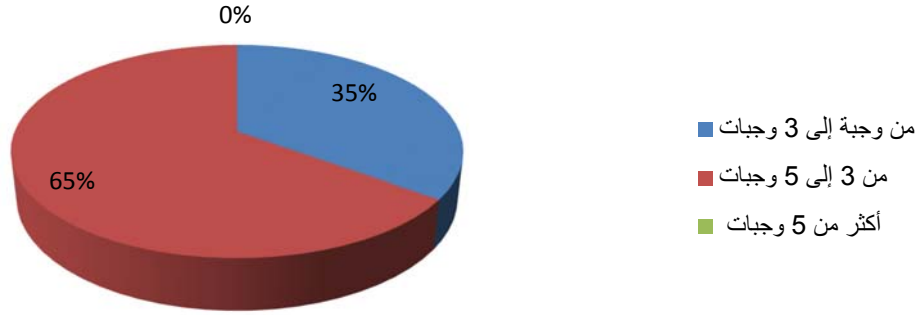
❖ الغرض منه: معرفة عدد الوجبات التي يتناولها اغلب البداء الرياضييين .

الجدول رقم (10): يبين عدد الوجبات التي يتناولها أغلب البداء الرياضييين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
وجبة إلى 3 وجبات	7	35%	12.7	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
3 وجبات إلى 5 وجبات	13	65%					
أكثر من 5 وجبات	0	00%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 06 : دائرة نسبية تبين عدد الوجبات التي يتناولها أغلب البدناء الرياضيين



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 35% قد أجابوا بأنهم يتناولون بين وجبة إلى 3 وجبات في اليوم، بينما أقر 65% منهم بأن عدد وجباتهم اليومي من 3 إلى 5 وجبات، في حين لا يوجد أي منهم يتناول أكثر من 5 وجبات، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب: 12.7 التي هي أكبر من قيمة كا² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال البيانات الاحصائية نستنتج ان معظم الرياضيين البدناء يتناولون من 3 إلى 5 وجبات يوميا من اجل تحقيق احتياجهم اليومي.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني :

المحور الثاني: يدرك البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها.

(1) ما هو المكون الغذائي المسؤول عن بناء واصلاح النسيج العضلي؟

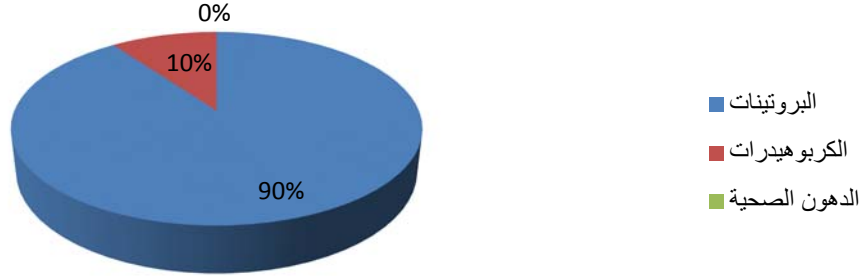
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن بناء واصلاح النسيج العضلي.

الجدول رقم (11): يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن بناء واصلاح النسيج

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
البروتينات	18	90%	29.25	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
الكربوهيدرات	2	10%					
الدهون الصحية	0	0%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 07 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيين البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن بناء وإصلاح النسيج العضلي



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 90% قد أجابوا بأن المكون الغذائي المسؤول عن بناء وإصلاح النسيج العضلي هي البروتينات ، بينما أقر 10% منهم بأن الكربوهيدرات هي المسؤولة عن بناء وإصلاح النسيج العضلي، في حين لا يوجد أي منهم إختار الدهون الصحية ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكده قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب: 29.25 التي هي أكبر من قيمة ك² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب الرياضيين يعلمون وظائف البروتين ويدركون مدى اهمية هذا العنصر الغذائي لجسم الرياضي في بناء العضلات وترميم النسيج العضلي

(2) ما هو المكون الغذائي المسؤول عن امداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والأداء ؟

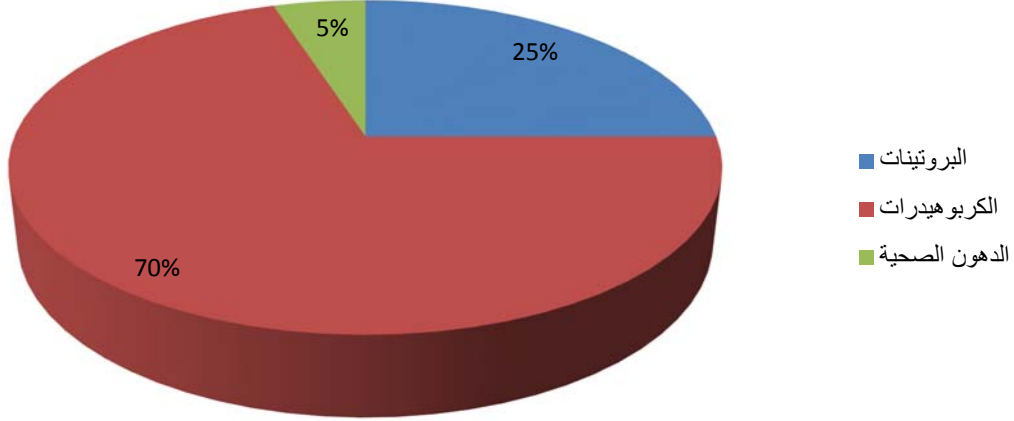
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والأداء .

الجدول رقم (12): يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن امداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والأداء

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
البروتينات	5	25%	13.28	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
الكربوهيدرات	14	70%					
الدهون الصحية	1	5%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 08 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والاداء



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 25% قد أجابوا بأن المكون الغذائي المسؤول عن إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والاداء هي البروتينات ، بينما أقر 70% منهم بأن البروتينات هي المسؤولة عن إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والاداء ، في حين أن 5% منهم قام بإختيار الدهون الصحية كمكون غذائي مسؤول عن إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والاداء ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكده قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب: 13.28 التي هي أكبر من قيمة كا² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب الرياضيين يعلمون وظائف الكاربوهيدرات ويدركون مدى أهمية هذا العنصر الغذائي لجسم الرياضي في امداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والاداء الرياضي

(3) ما هو المكون الغذائي المسؤول عن تحسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب ؟

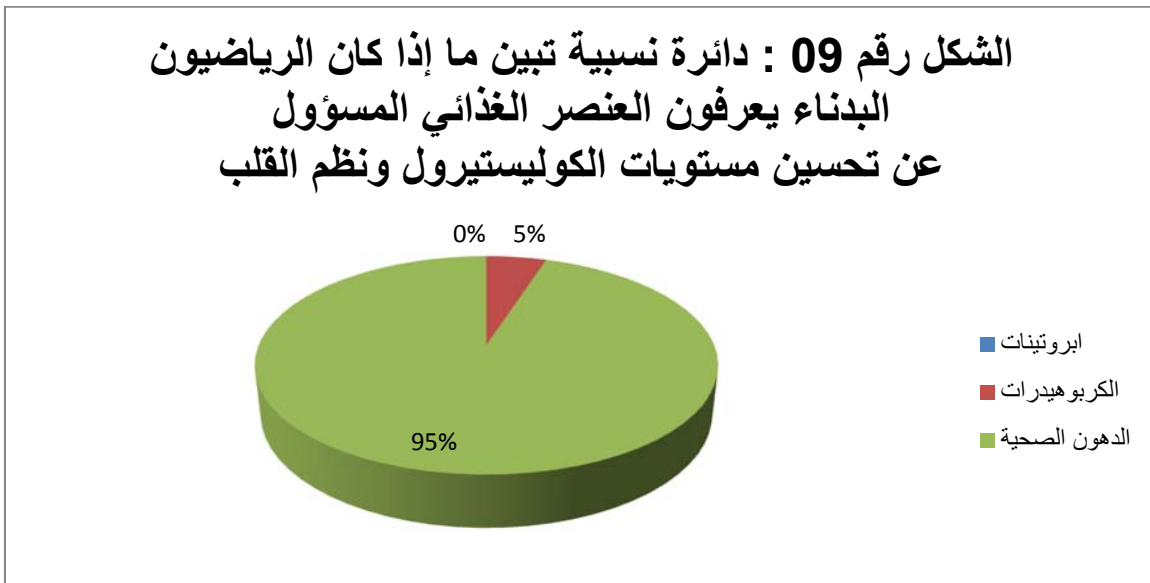
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن تحسين مستويات

الكوليسترول ونظم القلب.

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون العنصر الغذائي المسؤول عن تسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
البروتينات	0	0%	34.27	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
الكربوهيدرات	1	5%					
الدهون الصحية	19	95%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 0% قد أجابوا بأن المكون الغذائي المسؤول عن تحسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب هي البروتينات، بينما أقر 5% منهم بأن الكربوهيدرات هي المسؤولة عن تحسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب.، في حين أن 95% منهم قام بإختيار الدهون الصحية كمكون غذائي مسؤول عن تحسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب.، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب: 34.27 التي هي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية $df=2$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الاغلبية يعلمون وظائف الدهون الصحية ويدركون مدى أهمية هذا العنصر الغذائي لجسم الرياضي في تحسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب .

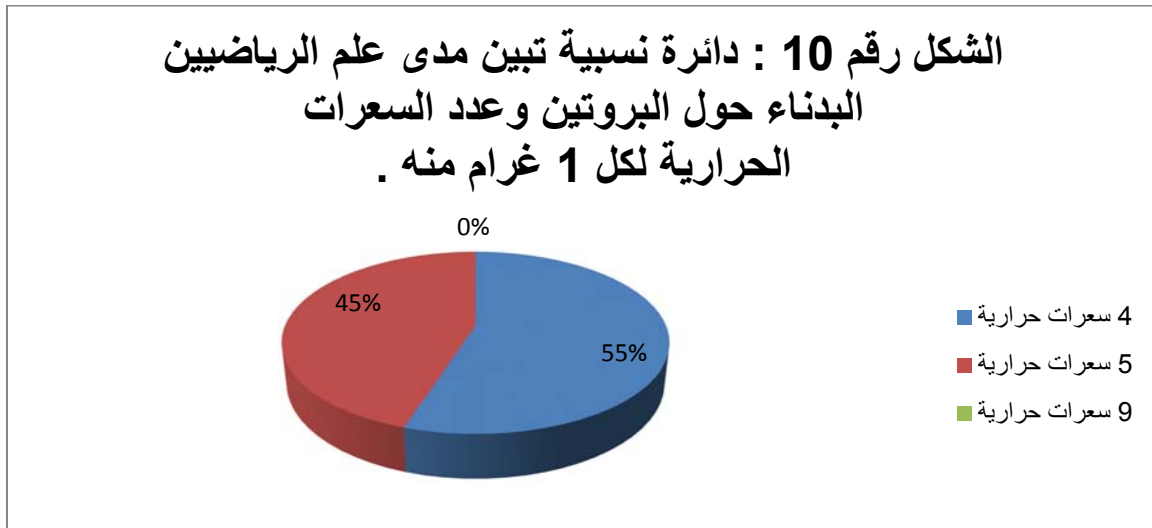
(4) كم سعة حرارية لكل 1 غرام من البروتين؟

❖ الغرض منه: معرفة مدى علم الرياضيين حول البروتين وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منه .

الجدول رقم (14): يبين مدى علم الرياضيين حول البروتين وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منه

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
4 سعرات حرارية	11	55%	10.31	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
5 سعرات حرارية	9	45%					
9 سعرات حرارية	0	0%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 55% قد أجابوا بأن البروتينات تحتوي على 4 سعرات حرارية لكل 1 غرام منها ، بينما 45% منهم أجابوا بأن كل 1 غرام من البروتينات يحوي 5 سعرات حرارية، في حين لم يتم أي منهم بإختيار اقتراح أن البروتينات تحتوي على 9 سعرات حرارية لكل 1 غرام منها، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب: 10.31 التي هي أكبر من قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ ان هناك تفاوت بين الاجابات لكن الأكثرية من الرياضيين لديهم المعرفة الكافية حول البروتينات والتي تشكل عنصر اساسي في وجبة الرياضي وقيمتها الغذائية في البرنامج الغذائي.

5) كم سرعة حرارية لكل 1 غرام من الكربوهيدرات؟

❖ الغرض منه: معرفة مدى معرفة الرياضيين البدناء حول الكربوهيدرات وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.

الجدول رقم(15): يبين مدى علم الرياضيين البدناء حول الكربوهيدرات وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
4 سعرات حرارية	12	60%	6.71	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
5 سعرات حرارية	5	25%					
9 سعرات حرارية	3	15%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 11 : دائرة نسبية تبين مدى علم الرياضيين البدناء حول الكربوهيدرات وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بأن الكربوهيدرات تحتوي على 4 سعرات حرارية لكل 1 غرام منها ، بينما 25% منهم أجابوا بأن كل 1 غرام من الكربوهيدرات يحوي 5 سعرات حرارية، في حين 15% منهم قاموا باختيار اقتراح أن الكربوهيدرات تحتوي على 9 سعرات حرارية لكل 1 غرام منها، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب: 6.71 التي هي أكبر من قيمة ك² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ ان هناك تفاوت بين الاجابات لكن الأكثرية من الرياضيين لديهم المعرفة الكافية حول الكربوهيدرات والتي تشكل عنصر اساسي في وجبة الرياضي وقيمتها الغذائية في البرنامج الغذائي. (6) كم سعة حرارية لكل 1 غرام من الدهون الصحية؟

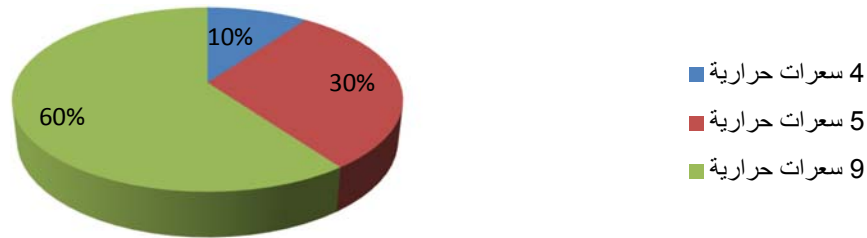
❖ الغرض منه: معرفة مدى علم الرياضيين البدناء حول الدهون الصحية وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.

الجدول رقم (16): يبين مدى علم الرياضيين حول الدهون الصحية وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
4 سعرات حرارية	2	10%	7.58	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
5 سعرات حرارية	6	30%					
9 سعرات حرارية	12	60%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 12 : دائرة نسبية تبين مدى علم الرياضيين البدناء حول الدهون الصحية وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 10% قد أجابوا بأن الدهون الصحية تحتوي على 4 سعرات حرارية لكل 1 غرام منها ، بينما 30% منهم أجابوا بأن كل 1 غرام من الدهون الصحية يحوي 5 سعرات حرارية، في حين 60% منهم قاموا باختيار اقتراح أن الدهون الصحية تحتوي على 9 سعرات حرارية لكل 1 غرام منها، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدده قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب: 7.58 التي هي أكبر من قيمة كا² الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج ان هناك تفاوت بين الاجابات لكن الأكثرية من الرياضيين لديهم المعرفة حول الدهون الصحية والتي تشكل عنصر اساسي في وجبة الرياضيين وقيمتها الغذائية في البرنامج الغذائي.

4-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث :

المحور الثالث: يضبط البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام برامجهم الغذائية بطريقة علمية.

1) كيف تقوم بمراقبة وزنك؟

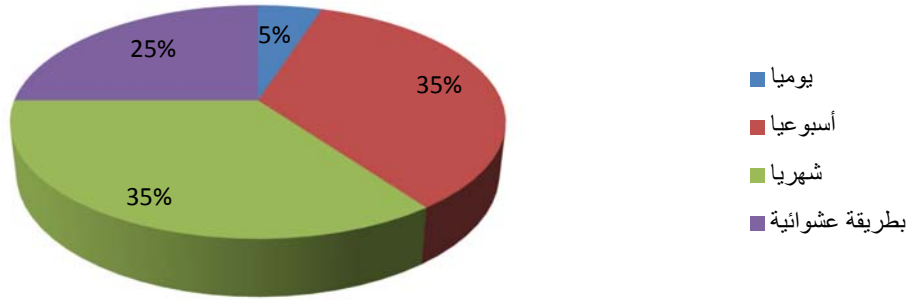
❖ الغرض منه: معرفة طريقة الرياضيين البدناء في مراقبة وزنهم .

الجدول رقم (17): يبين طريقة الرياضيين البدناء في مراقبة وزنهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
يومية	1	5%	4.8	7.82	0.05	3	لا توجد دلالة إحصائية
أسبوعيا	7	35%					
شهريا	7	35%					
بطريقة عشوائية	5	25%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 13 : دائرة نسبية تبين طريقة الرياضيين البدناء في مراقبة أوزانهم



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 5% قد أجابوا بأنهم يقومون بمراقبة وزنهم بشكل يومي بينما 35% منهم أجابوا بأنهم يراقبون وزنهم أسبوعيا، في حين أقر 35% آخرون أجابوا بأنهم يقومون بمراقبة وزنهم كل شهر ، بينما 25% منهم يراقبون وزنهم بطريقة عشوائية، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدده قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب: 4.8 التي هي أصغر من قيمة كا² الجدولة و المقدرة ب: 7.82 بدرجة حرية df=3 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل نستنتج أن أكثرية الرياضيين يقومون بمتابعة أوزانهم بشكل أسبوعي أو شهري او يمكن القول ان لديهم نمط خاص لمراقبة اوزانهم، خلافا مع البقية والتي تقوم بقياس وزنها بطريقة عشوائية.

(2) هل تقوم بحساب عدد السرعات الحرارية التي يحتاجها جسمك؟

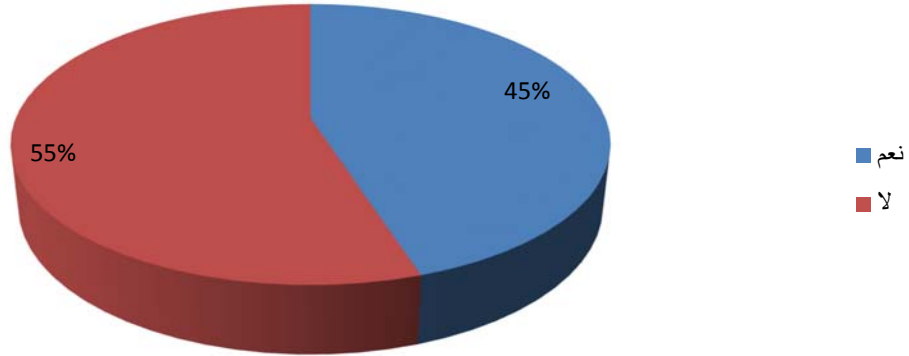
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون البدناء يقومون بحساب السرعات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية.

الجدول رقم (18): يبين ما إذا كان الرياضيون يقومون بحساب السرعات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	9	45%	0.2	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
ظلا	11	55%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 14 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يقومون بحساب السرعات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 45% قد أجابوا بنعم، و أفروا بأنهم يقومون بحساب السرعات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية، فيما عبرت نسبة 33% بلا، أي أنهم لا يقومون بحساب السرعات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية ، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب: 0.2 التي هي أصغر من قيمة χ^2 المجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية $df=1$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل نستنتج أن أكثرية الرياضيين لا يقومون بحساب السرعات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية أ ونهم يهملون هذا الجانب المهم والذي يشكل جزءا كبيرا في بناء برنامج غذائي خاص وبطريقة علمية صحيحة.

(3) هل تعرف معدل الايض الاساسي BMR لجسمك؟

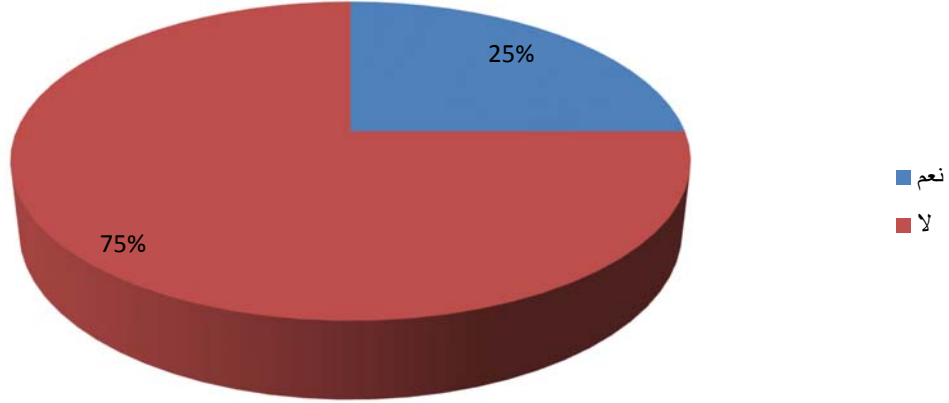
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيين البدناء يعرفون معدل الايض الاساسي BMR الخاص بهم.

الجدول رقم (19): يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون معدل الأيض الأساسي BMR الخاص بهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	5	25%	5	3.84	0.05	1	توجد دلالة إحصائية
لا	15	75%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 15 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون معدل الأيض الأساسي BMR الخاص بهم



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 25% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأنهم يعرفون معدل الأيض الأساسي BMR الخاص بهم، فيما عبرت نسبة 75% بلا، أي أنهم لا يعرفون معدل الأيض الأساسي BMR الخاص بهم، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدده قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب: 5 التي هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية $df=1$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الرياضيين لا يعرفون معدل الأيض الأساسي الخاص بهم وبالتالي يكون البرنامج الخاص بهم غير مضبوط بطريقة علمية ونتائجه غير معلومة إذ أن معدل الأيض الأساسي يشكل عنصراً أساسياً لبناء البرنامج الغذائي فهو يمثل قيمة الطاقة التي يتطلبها الجسم خلال يوم واحد لإعادة صيانة وظيفته.

(4) هل تعرف كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافك ؟

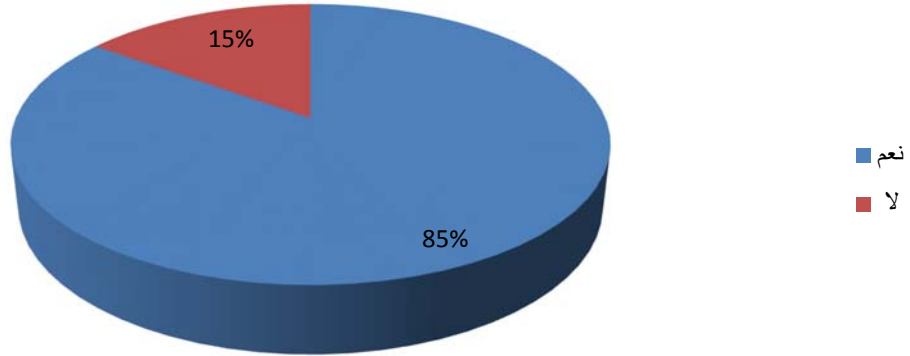
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.

الجدول رقم (20): يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	17	85%	9.8	3.84	0.05	1	توجد دلالة إحصائية
لا	3	15%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 16 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 85% قد أجابوا بنعم، و أقروا بأنهم يعرفون كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم ، فيما عبرت نسبة 15% بلا، أي أنهم لا يعرفون كمية البروتينات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدده قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب: 9.8 التي هي أكبر من قيمة ك² الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أكثرية الرياضيين يعرفون كمية البروتينات اللازم استهلاكها وبالتالي لديهم المعرفة الكافية لكيفية حساب الكمية اللازمة من البروتين يوميا من أجل تحقيق اهدافهم.

(5) هل تعرف كمية الكاربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق اهدافك ؟

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الكاربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.

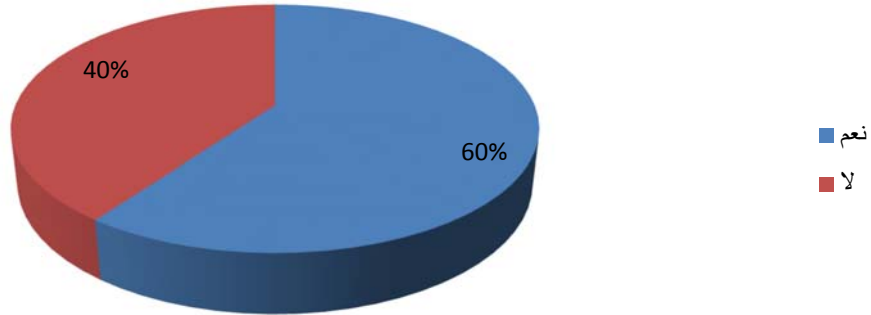
الجدول رقم (21): يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الكاربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق

أهدافهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	60%	0.8	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	8	40%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 17 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون كمية الكربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأنهم يعرفون كمية الكربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم ، فيما عبرت نسبة 40% بلا، أي أنهم لا يعرفون كمية الكربوهيدرات اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم ، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب: 0.8 التي هي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية $df=1$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أكثرية الرياضيين يعرفون كمية الكربوهيدرات اللازم استهلاكها وبالتالي لديهم المعرفة الكافية لكيفية حساب الكمية اللازمة من الكرب يوميا من أجل تحقيق اهدافهم
(6) هل تعرف كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق اهدافك ؟

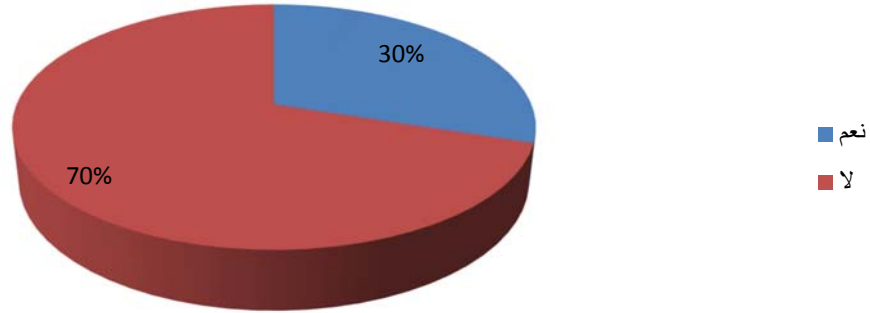
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.

الجدول رقم (22): يبين ما إذا كان الرياضيون يعرفون كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	6	30%	3.2	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	14	70%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 18 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يعرفون كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق اهدافهم.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 30% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأنهم يعرفون كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم ، فيما عبرت نسبة 70% بلا، أي أنهم لا يعرفون كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من أجل تحقيق أهدافهم ، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب: 3.2 التي هي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية $df=1$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أكثرية الرياضيين لا يعرفون كمية الدهون الصحية اللازم استهلاكها وبالتالي ليست لديهم المعرفة الكافية لكيفية حساب الكمية اللازمة من الدهون الصحية يوميا من أجل تحقيق اهدافهم (7 هل تقوم بحساب السرعات الحرارية لكل وجبة من وجباتك؟

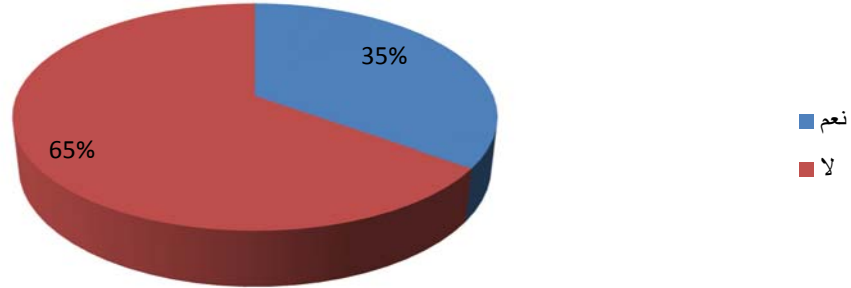
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون يتبعون الطريقة العلمية في تحضير وجباتهم حسب السرعات الحرارية التي يحتاجونها.

الجدول رقم (23): يبين ما إذا كان الرياضيون يتبعون الطريقة العلمية في تحضير وجباتهم حسب السرعات الحرارية التي يحتاجونها.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	35%	1.8	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	13	65%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 19: دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يتبعون الطريقة العلمية في تحضير وجباتهم حسب السرعات الحرارية التي يحتاجونها.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 35% قد أجابوا بنعم، و أفروا بأنهم يقومون بحساب السرعات الحرارية لكل وجبة من وجباتهم التي يتناولونها، فيما عبرت نسبة 65% بلا، أي أنهم لا يقومون بحساب السرعات الحرارية لكل وجبة من وجباتهم التي يتناولونها، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب: 1.8 التي هي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية $df=1$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن أغلبية الرياضيين لا يقومون بحساب السرعات الحرارية الخاصة بكل وجبة من وجباتهم كما تكون بكميات متفاوتة وغير مضبوطة بطريقة علمية صحيحة أما الاقلية فقط ممن يلتزمون بهذه العملية .

(8) هل نوع وجباتك الغذائية في اغلب الاوقات تكون.

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضيون يلتزمون بوجبات محددة أو فقط استهلاك الوجبات بطريقة عشوائية .

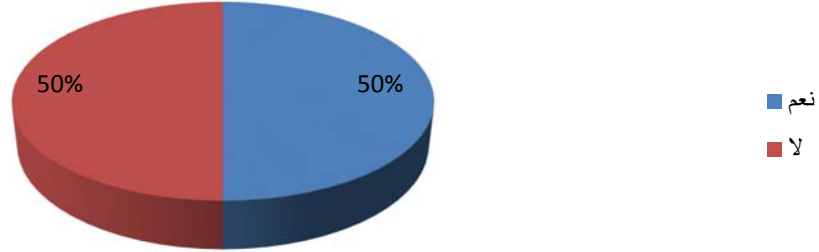
الجدول رقم (24): يبين ما إذا كان الرياضي ون يلتزمون بوجبات محددة أو فقط استهلاك الوجبات بطريقة

عشوائية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
محددة	10	50%	0	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
عشوائية	10	50%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 20 : دائرة نسبية تبين ما إذا كان الرياضيون البدناء يلتزمون بوجبات محددة أو فقط استهلاك الوجبات بطريقة عشوائية.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 50% قد أجابوا بنعم، وأقروا أن نوع وجباتهم الغذائية في اغلب الاوقات يكون محددًا، فيما عبرت نسبة 50% بلا، أي أن نوع وجباتهم الغذائية في اغلب الاوقات يكون عشوائيًا، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدُه قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب: 0 التي هي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية $df=1$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج انه هناك توازن بين الرياضيين الذين لا يلتزمون بوجبات محددة وإنما يكون غذائهم عشوائيًا أي أنهم لا يضبطون وجباتهم حسب برنامجهم وإنما يتناولون ما يجدونه سواء كان غذاء صحي أو غير صحي والرياضيين الذين يلتزمون بوجبات محددة .

4-1-4- عرض نتائج استمارة الاستبيان لصورة الجسم واتجاهه نحو ممارسة النشاط الرياضي

الجدول رقم (25): جدول يبين البعد الأول صورة الجسم والخبرة الاجتماعية

العبارة	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	%
ان الاتصال الاجتماعي من أجل ممارسة النشاط الرياضي لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى	3.45	1.19	88.39
أميل إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده	2.72	1.24	40.56
لا يعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الرياضيين	2.44	1.25	50.80
أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي أن اتصل بالزملاء الرياضيين	2.03	1.04	40.67

38.93	0.84	1.85	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الرياضيين
35.87	0.84	1.89	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي يستطيع ممارستها مع الآخرين
32.67	0.64	1.53	الاتصال الجماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي
31.73	0.65	1.49	يبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.49 - 45.3 والانحرافات المعيارية ما بين 0.64 و 1.25 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول (الخبرة الاجتماعية)

البعد الثاني صورة الجسم والصحة واللياقة

الجدول رقم (26): جدول يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور صورة الجسم والصحة واللياقة

العبارة	م/ح	م/ا	%
الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيس للممارسة الرياضية	3.04	1.23	61.64
اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها كبرى في الصحة	3.01	1.20	60.80
عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية للجسم	2.86	1.35	57.87
لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية خاصة إنقاص الوزن والرشاقة	2.11	1.02	40.47
أفضل الأنشطة الرياضية التي تنقص الوزن و تحافظ على اللياقة البدنية	1.65	1	40.22
المزايا الصحية للممارسة الرياضية هامة جداً بالنسبة لي	1.70	1.02	38
في النشاط الرياضي ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة	1.68	1.14	37.67
الوقت الذي ابذله في ممارسة التمرينات الرياضية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى	1.56	0.83	36.57
لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط	1.39	0.70	34.86
الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة والرشاقة	1.57	0.80	34.80
ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	1.70	0.66	40

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.39 - 04.3 والانحرافات المعيارية ما بين 0.66 و 1.35 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثاني (الصحة واللياقة)

البعد الثالث صورة الجسم والتوتر والمخاطرة

الجدول رقم (27): جدول يبين صورة الجسم والتوتر والمخاطرة

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	%
إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية	3.87	1.12	82.33
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة	3.34	1.22	71.53
لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة	3.53	1.17	68
إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة	3.33	1.39	66
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة	2.6	1.27	52
لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطرة والاحتمالات الكبيرة للإصابات	2.47	1.41	49.69
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن غيرها	2.31	1.19	45.78
الأنشطة الرياضية التي تتطلب جراءة ومغامرة أفضلها إلى أقصى مدى	2.13	1.34	42
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	2.11	1.17	40.47

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 2.11 - 87.3 والانحرافات المعيارية ما بين 1,12 و 1.41 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثالث (التوتر والمخاطرة)

البعد الرابع محور صورة الجسم و الجمالية :

الجدول رقم(28): جدول يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الجمالية

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	%
الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة	2,14	1.71	48.46
استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية	2.81	1.14	44.74
أثناء تعليم المهارات الرياضية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال	2.21	1.1	40.86

الحركات			
43	1.11	2.2	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي
41.3	1.76	2.01	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي والفني
39.74	0.76	1.77	الرياضية تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية
39.64	1.28	1.63	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها الممارس
34	0.7	1.46	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية
30.08	0.64	1.29	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات

تتضح من الجدول: الاستجابات والمتوسطات الحسابية بلغت ما بين 1.29 - 81.2 والانحرافات المعيارية ما بين 0.64 و 1.71 لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الرابع (الجمالية)

الجدول رقم (29): جدول يبين العلاقة بين صورة الجسم والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي:

الابعاد	خبرة اجتماعية	صحة ولياقة	التوتر والمخاطرة	محور الجمالية	العلامة الكلية
صورة الجسم المدركة	-0.06	0.13	0.24	0.16	0.13
صورة الجسم الاجتماعية	0.08	0.10	0,25	0.14	0.22
صورة الجسم الانفعالية	00	0.02	0.10	0.22	0.07
العلامة الكلية	,0.070	0.16	0.31	0.26	0,22

يظهر من خلال الجدول ما يلي :

1- صورة الجسم المدركة.

لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين صورة الجسم المدركة وخبرة اجتماعية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي

توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين صورة الجسم المدركة وبين كل من الصحة واللياقة والتوتر والمخاطرة وكذا محور الجمالية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي .

2- صورة الجسم الاجتماعية :

توجد علاقة دالة إحصائياً عند (0.01) بين صورة الجسم الاجتماعية وبين كل ابعاد الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

3- صورة الجسم الانفعالية :

لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين صورة الجسم الانفعالية وكل من خبرة اجتماعية وصحة ولياقة ولكن توجد علاقة بين بعد التوتر والمخاطرة وبعد الجمالية وكذا العلامة الكلية لاتجاه نحو الممارسة النشاط الرياضي .

4- بالنسبة لبعء العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلامة الكلية للمقياس لصورة الجسم وبعد الخبرة الاجتماعية

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم وبين بعد الصحة واللياقة وبعد التوتر والمخاطرة وبعد الجمالية وكذا العلامة الكلية لمقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

4-2-1- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

- من خلال تحليل الاستبيان الموضح في الجداول (05) (06) (07) (08) (09) (10) فيما يخص المحور الأول الذي ينص:

يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام

- تبين لنا من خلال إجابات عينة الدراسة أن جل الرياضيين لديهم فكرة عن البرامج الغذائية وقدرتهم على التكيف معها خلال ممارسة رياضة كمال الأجسام وتوضح لنا إجابات هذه العينة أن النظرة التقليدية لرياضة كمال الأجسام قد تغيرت حتى مع مختلف الأصناف التدريبية

- ويبرر الباحثان النتائج المتحصل عليها أن التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ومنها كمال الأجسام بانتشار مختلف الوسائل الإعلامية والإشهارية ساهم الممارسين فيها بعدم الاكتفاء بممارسة هذه الأنشطة بل الانطلاق في اتباع مختلف الأنظمة التي تسرع في البناء الجسمي إضافة إلى وفرة بعض المكملات الغذائية ذات الثمن المقبول وسهولة تناولها ساهم في اتباع البدناء للبرامج الغذائية المختلفة

- وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة زيد أحمد أمين وشراد محمد إلياس (2021) والدراسات الأخرى كما يشير (حسين نعيمة، 2002):

الثقافة الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءاً من شخصية هؤلاء الأفراد بم يتناسب مع متطلباتهم اليومية وأهدافهم الرياضية.

4-2-2- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- من خلال تحليل الاستبيان الموضح في الجداول (11) (12) (13) (14) (15) (16) فيما يخص المحور الذي ينص:

يدرك البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها .

- تبين من خلال اجابات عينة الدراسة أن البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام يدركون نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها والتي تساعدهم على الوصول إلى هدفهم المنشود وتوضح لنا اجابات هذه العينة أن الرياضيين أصبحوا أكثر اطلاعا وأكثر اهتماما بالجانب الغذائي.

- ويعزو الباحثان النتائج المتحصل عليها أن رياضة كمال الأجسام وما يرافقها من مختلف الأنظمة الغذائية الملائمة لممارسة هذه الرياضة أصبحت ذات بعد جماهيري وبالتالي أصبح اطلاع الممارسين لها لمختلف الأنظمة الغذائية التي تلائم هذه الممارسة الرياضية معروفة لدى الهواة الممارسين، ويفسر أيضا الباحثين ذلك من خلال نتائج هذه الدراسة أن البدناء لديهم اطلاع مسبق يشمل المكونات الغذائية من خلال الاطلاع أو انتقال مختلف التجارب التي مر عليها ممارسين سابقين لهذه الرياضة.

-وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة زيد أحمد أمين وشراد محمد إلياس (2021) هذا الاختلاف ارجعه الباحثان الى سببين اثنين السبب الأول طبيعة العينة (عينة بحثنا قصدية للبدناء) والسبب الثاني البيئة الجغرافية (البيئة الصحراوية).

كما يشير (صباح اسماعيل السامرائي, 1986):

تأتي السمنة وزيادة الوزن نتيجة لقلة الحركة اليومية والإفراط الزائد في تناول المواد الغذائية الدسمة، عدم التوازن بين ما يدخل الجسم من طعام وبين ما يحرق من طاقة ويسمى ذلك اختلال ميزان الطاقة الحراري ، وتتمثل الكفاية بالسرعات الحرارية وهناك طرق أخرى تؤدي إلى السمنة مثل نقص إفراز الغدد وعدم التوازن الهرموني ، بالإضافة إلى عوامل وراثية وبيولوجية.

4-2-3- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الثالثة:

- من خلال تحليل الاستبيان الموضح في الجداول (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) فيما يخص المحور الذي ينص:

يضبط البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام برامجهم الغذائية بطريقة علمية.

- تبين من خلال إجابات عينة الدراسة أن البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام لا يضبطون برامجهم الغذائية بطريقة علمية وتوضح لنا هذه الإجابات أنه رغم معرفة الرياضيين بمختلف المعلومات المهمة حول جانب التغذية إلى أن رصيدهم المعرفي حول التغذية غير كاف لضبط برنامجهم الغذائي بشكل علمي

- ويبرر الباحثان النتائج المتحصل عليها أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تحتاج إلى معرفة علمية من أجل ضبط برنامج غذائي يتلائم مع المعطيات حيث انا خلفيتهم المعرفية للثقافة الغذائية ليست كافية لضبط برنامج يعمل على تحقيق اهدافهم المرجوة، وكذا كفي

- وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة زيد أحمد أمين وشراد محمد إلياس (2021) والدراسات الأخرى. كما يشير (سعید عثمان، 2014):

رياضة كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة.

4-2-4- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة (استمارة الاستبيان لصورة الجسم واتجاهه نحو ممارسة النشاط الرياضي):

يتضح من خلال مما سبق ان للصورة الجسم دور هام في توجيه البدناء نحو ممارسة الرياضة وخاصة رياضة كمال الاجسام لما تشكله هذه الرياضة خاصة مما يسوق لها ان تعطي ذلك الجسم الممتلئ الذي يحلم به الرياضي اما عن الابعاد فقد ظهر في صورة الجسم و النشاط البدني كخبرة جمالية شكل أعلى الاتجاهات لدى عينة البحث من البدناء الممارسين بنسبة مئوية اجمالية (84.96)

وفسر الباحثان ذلك إلى أهمية ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي وخاصة الأنشطة البدنية والرياضية التي تهتم بصورة الجسم وجماليته كرياضة التمارين البدنية المهمة للجسم كرياضة كمال الأجسام. إذ يرى الممارسين لهذه الرياضة من البدناء أن بروز عضلات أجسامهم دليلاً على قوة الجسم وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من: دراسة بهجت أبو طامع (2005)، ودراسة أوزير الشنباري (2006) ودراسة أنور رحيم (2006) ، ودراسة وليد سابق (1999) ودراسة هاردين(1992)

وبالنسبة لبعد صورة الجسم و توتر ومخاطر "في المرتبة الثانية بنسبة مئوية (79.39)

ويفسره الباحثان ذلك إلى الحالة النفسية الشديدة التي يعيشها البدئين والتي تظهر في علاقاته مع جماعته والبيئة الخارجية له وكذا نظرته الى الشباب الاخر الذي لا تظهر عليه البدانة وتظهر عليه اثار الممارسة الرياضية هي بداية تغيير نظرته إلى الحياة ،والتي تنعكس بالسلب عليه وعلى سلوكياته وكذلك على ألعابهم المفضلة وبالنسبة للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة فكانت عالية، ويمكن تفسير ذلك في أن ممارسة الرياضات الخطرة إنما تعبر عن سمة من السمات الشخصية لدى التلاميذ المراهقين .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من بهجت أبو طامع (2005) ، ودراسة

ودراسة أنور رحيم (2006) ودراسة (1998) ودراسة رحيم و مار ينير (ودراسة زومينج (Carlson 1997) ودراسة كارسون عام(1994) ودراسة هاردين(1991)

أما فيما يخص صورة الجسم والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية "في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (78.89

ويفسر الباحثان الباحثان ذلك لعدم وجود انتظام ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وغياب الأطر الفنية المصاحبة لذلك خاصة في غياب الأماكن والكادر الممرن، حيث أن هناك بعض القاعات لا توجد بها أماكن وعتاد وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من: بهجت أبو طامع (2005) ، ودراسة

أزير الشنباري (2006) ودراسة أنور رحيم (2006) ، ودراسة وليد سابق (1999) ودراسة صديقة أحمد (1980) ودراسة رحيم و مار ينير (1997)

وأظهرت النتائج المتحصل عليها عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة و بعد الخبرة الاجتماعية ، ذلك لان صورة الجسم المدركة تمثل تصور عام ومعرفة التلميذ لشكله ووزنه وحجمه ومظهره وأجزاء وحركة جسمه في حين يمثل يعد الخبرة الاجتماعية تلك الصورة التي يكونها الأفراد العائلة والأسرة وكذا الزملاء وجماعة الأقران وهي ليست بالضرورة يصدقها أو يرفضها التلميذ ، وهذا ما يفسر أن التلميذ كون تصورا عاما عن جسمه حتى وإن كان سمينا (بدين).

وأظهرت انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم المدركة وبين بعد صحة ولياقة و التوتر والمخاطرة وبعد الجمالية لاتجاه نحو النشاط الرياضي وهو ما يفسر بأن إدراك التلميذ الايجابي لصورة الجسم ينعكس بصورة ايجابية على ممارسته للنشاط الرياضي وأن تكوين صورة الجسم المدركة الايجابية تنعكس على قابليته لممارسة النشاط الرياضي من أجل تكوين لياقة بدنية سليمة وصحة وتنفق هذه نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إليزابيث (Elizabeth) (2006) أن مستويات الرضا عن صورة الجسم ترتبط بمستويات عالية من تقدير الذات وينتج عنه ذلك قابليته على ممارسة النشاط الرياضي و أن قابليته للتوتر والمخاطرة ناتج عن عدم إحساسه بالنقص مع زملائه في ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما يفسر ميله إلى النشاط الرياضي من اجل البعد الجمالي للجسم.

بالنسبة لبعد صورة الجسم الاجتماعية:

وقد أظهرت النتائج انه توجد علاقة بين بعد صورة الجسم الاجتماعية مع العلامة الكلية للمقياس وكذا مع أبعاد المقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي ،فسره الباحثان أن الاتجاهات الاجتماعية من الأسرة والمجتمع تركت بعض من التأثير على الطفل البدين وان الطفل يشعر بالرضا عند عدم ذكر حالته أو صفته ومعاملته معاملة عادلة مع أقرانه وزملائه وهذا ما ذهبت إليه نتائج دراسة انجي (Angie، 2004) حيث بينت أن الأفراد الذين يفضلون مظهرهم من خلال التعليقات الايجابية يميلون إلى تحقيق الذات العام وهو ما يظهر من خلال ميوله إلى ممارسة النشاط الرياضي.

بالنسبة لصورة الجسم الانفعالية:

أشارت النتائج المتحصل أن التلميذ وعند تكوين صورة الجسم المدركة تنشأ فكرة الرضا أو عدم الرضا وبالتالي في لا تؤثر على صورة الجسم الانفعالية في بعد الخبرة الاجتماعية للاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما ذهبت إليه نتائج دراسة ما لوني و أودي (Maloney & Odea، 2000) التي أشارت إلى أن صورة الجسم منتشرة في المدارس وقدر (ستايسي Stasy، 2001) أن تقييم المعلمين لإنجاز الطلاب يساهم في الانجاز الأكاديمي والرياضي.

وأشارت أيضا النتائج المتحصل عليها عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين صورة الجسم الانفعالية والأبعاد التوتر والمخاطرة وبعد الصحة واللياقة وبعد الجمالية والعلامة الكلية لمقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي فسراه الباحثان أن صورة الجسم تعبر عن وعي التلميذ بمظهره الخارجي ككل أو جوانب من جسمه كما ذكر فوكس وكورين (Fox & Corbin, 1989, p412) أن الكفاية الرياضية والحالة البدنية وجاذبية الجسم والقوة البدنية حيث يهتم التلاميذ البدناء بمظهرهم كون الآخرين ينظرون إليهم وهو ما يفسر الاتجاه نحو المخاطرة في النشاط الرياضي والبحث عن المراد من النشاط الرياضي والبحث عن الجمالية في الجسم.

وعموما فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلامة الكلية لمقياس صورة الجسم ومقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي، فسره الباحثان أن صورة الجسم لدى التلميذ في المرحلة المتوسطة ورضاه عن مظهره وشكله وسط زملائه وجماعة اقاربه يزيد من ثقته في نفسه وفي تفاعله معهم و اتجاهه نحو ممارسة النشاط الرياضي ولأن صورة الجسم والسمنة التي يعاني منها التلاميذ لم تؤثر كثيرا في اتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

4-2-5- مقابلة ومناقشة الفرضية العامة:

الجدول رقم(30): جدول يمثل مقابلة ومناقشة الفرضية العامة.

الفرضية	محتواها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	يدرك البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	يضبط البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام برامجهم الغذائية بطريقة علمية	لم تتحقق
الفرضية الجزئية الرابعة	يدرك البدناء صورة جسمهم أثناء ممارستهم لرياضة كمال الأجسام	تحققت
الفرضية العامة	يمتلك ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يعانون من البدانة الثقافة الغذائية الكافية	تحققت

المصدر: من إعداد الطالبان.

الاستنتاج العام:

تلعب مختلف الأنشطة البدنية والرياضية دورا هاما في معالجة مختلف الظواهر التي يعيشها الإنسان ويتعايش معها ولأن السمنة أصبحت داء العصر لما تشكله من النسبة الوطنية في الإنتشار حيث تعدت حاجز 10% من المستوى الوطني ولقد شكلت تحولات عامة خاصة في المجتمع الجزائري بالإننتقال من مرحلة الخمول والكسل إلى مرحلة النشاط، ومن أبرز الرياضات ذات البعد الصحي والجمالي من جهة والتنافسي من جهة أخرى رياضة كمال الأجسام وفي ضوء ذلك جاءت دراستنا الموسومة بعنوان " الثقافة الغذائية لدى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام " إلى ماولة تحليل هذه الظاهرة بغية الوصول إلى نتيجة تساعد في ضبط مختلف السلوكات السلبية اتجاه هذه الفئة وتوصلنا من خلال تحليل عينة الدراسة إلى:

- يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.
- يدرك البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها.
- لا يضبط البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام برامجهم الغذائية بطريقة علمية.
- يدرك البدناء صورة جسمهم أثناء ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.
- وتشكل نتائج هذه الدراسة مفتاح آخر للدراسات القادمة حيث تشكل دراستنا منطلقا لها.

الخاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في دراستنا هذه وذلك انطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية ودور التغذية في البناء الجسمي المتكامل وقد شملت دراستنا رياضة كمال الأجسام باعتبارها الرياضة التي تهدف إلى تنمية الحجم والتنسيق العضلي وذلك عن طريق وضع برامج تدريبية وأنظمة غذائية مناسبة، وقد اخترنا الممارسين البدناء والمستمرين في هذه الرياضة نظراً لكونهم هدف دراستنا وتوفرهم في معظم القاعات الرياضية، مما سمح لنا بتحديد المجتمع وعينة البحث.

لقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز الأهمية البالغة للثقافة الغذائية وصولاً إلى تحقيق الأهداف المسطرة لممارسي رياضة كمال الأجسام، وما استخلصناه أن البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام يمتلكون الثقافة الغذائية الكافية التي تساعدهم في تحقيق أهدافهم المسطرة والحصول على بناء جسمي متكامل، وكذلك استنتجنا أن أغلبهم يدركون نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها، حيث توصلنا إلى أن الأغلبية يوازنون بين وجباتهم اليومية بما يتماشى مع احتياجات جسمهم لكل مكون.

في الأخير نؤكد مرة أخرى أن التغذية المناسبة تعد من أهم العوامل هذا إن لم تكن أهمها للوصول إلى البناء العضلي المرغوب، كما تعمل على زيادة الأداء البدني والاستشفاء لدى رياضي كمال الأجسام وبالتالي ضمان زيادة التضخم العضلي والوصول إلى البناء الجسمي والفورما الرياضية المثالية التي هي هدف معظم ممارسي رياضة كمال الأجسام.

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بالرياضيين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ما هي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى النقص الكبير في المعرفة عند اللاعبين حول أهمية التغذية والدور الذي تلعبه من أجل تحقيق الأهداف المرغوبة. وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها الرياضيين في هذا المجال:

- توفير الأخصائي التغذية في القاعات الرياضية يساعد في زيادة وعي الرياضيين في اختيار برنامج غذائي مناسب.

- معظم الرياضيين يواجهون نقص الثقافة البدنية مما يعد سبب في عدم الحصول على النتائج المرجوة لذا يجب توفير مدربين أكفاء لمتابعتهم.

- يجب على المدربين بذل جهد أكبر في مراقبة المتدربين والتشديد على احترام قواعد ومبادئ رياضة كمال الأجسام.

- يجب على المدربين تشجيع الرياضيين على الاطلاع على الكتب الرياضية التي تتناول الجانب الغذائي والتدريسي لكمال الأجسام من أجل تحسب ثقافتهم حول هاته الرياضة.

- تنظيم مسابقات والتجمعات الرياضية واختلاط الرياضيين المحترفين مع الرياضيين الهواة وبالتالي تبادل المعرفة والخبرات واكتساب المعرفة من طرف الرياضيين الهواة.

- تحفيز الرياضيين بمشاركة نتائج تقدمهم وتشجيعهم مما يجعلهم يبذلون جهداً والتزاماً أكبر من أجل تحقيق أهدافهم.

البيئيوجرافيا

• المصادر:

- القرعان الكريم.

• قائمة المراجع باللغة العربية:

- 01- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، ط 2، دار الفكر، الكويت، (1996).
- 02- ألبرت فوركاسل. (1993). كمال الأجسام / ترجمة: مركز التعريب والبرمجة. ط1. لبنان: دار العربية للعلوم.
- 03- أحمد المجذوب القماطي. (2007). كتاب وظائف الأعضاء العام، الطبعة الأولى. ليبيا: جامعة الفاتح.
- 04- أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 05- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1999). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 06- إميل نخلة. (1995). صحتك أولاً، تركيب جسمك القاهرة: مكتبة العرب.
- 07- السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 08- بورزومة رابح. (2009). معوقات الاستثمار في الأندية الرياضية، مذكرة ماجستير. الجزائر.
- 09- حازم النهار وآخرون ، الرياضة والصحة في حياتنا.
- 10- حشمت ومحمد صلاح الدين ، بيولوجيا الرياضة والصحة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2009.
- 11- حسين نعمة. (2003). التغذية والوقاية من الأمراض. ط2. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 12- حامد التكروري، خضر المصري. (1990). علم التغذية العامة، أساسيات التغذية. الدار العربية للنشر والتوزيع.
- 13- خالد هيكل. (2014). الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط2. القاهرة : مكتبة فيروز.
- 14- خالد صلاح الدين. (2014). التغذية والتركيب الجسماني. مصر: جامعة الملك سعود.
- 15- زيد أحمد أمين وشراد محمد إلياس، (2021)، واقع التغذية لدى رياضيي كمال الأجسام، مذكرة ماستر، بسكرة.
- 16- صباح اسماعيل السامراني "السمنة مرض العصر" سلسلة طب وعلوم، دار القادسية، 1986.
- 17- طلحة حسام الدين وآخرون. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 18- طارق احمد إدريس. (2015). أصول التغذية للرياضيين. الأردن عمان: دار الجنادرية للنشر و التوزيع.
- 19- طارق احمد إدريس. (2015). أصول التغذية للرياضيين. الأردن عمان: دار الجنادرية للنشر والتوزيع.
- 20- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، 1982.

- 21- عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، 1996، مصر.
- 22- علي جلال الدين. (2004). فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. ط2. جامعة الزقازيق: المركز العربي للنشر.
- 23- عزت خميس أمين. (2005). الغذاء والتغذية. بيروت: اكاديميات انترنشيونال.
- 24- عامر إبراهيم قنديلجي. (2012). منهجية البحث العلمي. الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 25- عريف، س. (1999). مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2. عمان: دار مجدلاوي للنشر.
- 26- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب. (1996). تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 27- فاطمة عبد مالح. (2013). التغذية والنشاط الرياضي. الأردن عمان: مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع.
- 28- قاسم حسن، بسطويسي أحمد. (1978). التدريب العضلي الإيزومتري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- القاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء2، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 30- كمال درويش و أسين أنور الخولي: أصول الترويح و أوقات الفراغ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 31- كمال جميل الرياضي ، الرياضة لغير الرياضيين ، الأردن ، كلية التربية الرياضية، 2008.
- 32- مختار سالم. (1987). بناء الأجسام، ط 6. بيروت: مكتبة المعارف.
- 33- محمد إبراهيم شحاتة. (2003). التغذية والرياضة. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة و النشر والتوزيع.
- 34- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي. (2004). الموسوعة العلمية للمصارعة ج3 تدريب الأثقال. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 35- منصور جميل خلف العنكي. (2002). التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد، الطبعة الأولى. دار شموع الثقافة.
- 36- محمد صبحي حسانين. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، جزء الأول. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 37- مفتي ابراهيم حماد. (2000). أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 38- محمد عبد الرحيم إسماعيل. (1998). تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 39- محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح. (2000). فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2010). التغذية للرياضيين. عمان: الوراق للنشر والتوزيع.

- 41- مني خليل عبد القادر. (2005). أساسيات علم التغذية. القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- 42- محمد محمد ابراهيم. (2014). دليل الباحث في اعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية الاسكندرية: الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 43- منذر الضامن. (2007). أساسيات البحث العلمي، ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 44- محمود عبد الحليم المنسي. (2003). مناهج البحث العلمي. الأزارطية: دار المعرفة الجامعية.
- 45- محمد السيد. (1970). الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية، ط2. مصر: دار النهضة العربية.
- 46- يوسف لازم كماش. (2013). التغذية و النشاط الرياضي. عمان: دار دجلة.

• قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

CHAVANEL R, JANIN B et coll. (2002). Kinésithérapie Médecine. Encycl Méd Chir, Kinésithérapie Médecin.

الملاحق



إستبيان

الموضوع

استمارة استبائية موجهة إلى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام.
في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي.

تحت عنوان:

الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

نرجوا من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بصدق وموضوعية. واتعهد أن كامل بيانات الاستمارة ستكون سرية ولا
تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة
وتقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير.

تحت إشراف:

إعداد الطلبة:

- أ.د. منصور نبيل

- مشري عبد المالك

- قاري أحمد الياس

العمر:

المستوى العلمي:

الشهادات المتحصل عليها:

مدة التدريب في كمال الأجسام:

طريقة التدريب: مع مدرب فرديا

المحور الأول: يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام

1) هل تتبع حاليا برنامج غذائي خاص؟

نعم لا

2) إذا كنت اجابتك "لا" اذكر الصعوبات التي تمنعك من اتباع برنامج غذائي خاص؟

الجانب المادي

عدم توفر الوقت

اهمال جانب التغذية

3) إذا كانت اجابتك نعم ماهو مصدر هذا البرنامج؟

انت

المدرب

الطبيب

4) ماهو هدف برنامجك الغذائي الحالي؟

• الإنقاص في الوزن

• الزيادة في الكتلة العضلية

• المحافظة على الكتلة العضلية

5) هل انت ملتزم ببرنامجك الغذائي يوميا؟

نعم لا

6) كم عدد الوجبات الغذائية التي تتناولها في اليوم؟

من 1 إلى 3 من 3 الى 5 أكثر من 5

المحور الثاني: يدرك البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها

1) ماهو المكون الغذائي المسؤول عن بناء واصلاح النسيج العضلي؟

البروتينات

الكاربوهيدرات

الدهون الصحية

2) ماهو المكون الغذائي المسؤول عن أمداد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والأداء؟

البروتينات

الكاربوهيدرات

الدهون الصحية

3) ما هو المكون الغذائي المسؤول عن تحسين مستويات الكوليسترول ونظم القلب؟

البروتينات

الكاربوهيدرات

الدهون الصحية

4) كم سعرة حرارية لكل 1 غرام من البروتين؟

• 4 سعرات حرارية

• 5 سعرات حرارية

• 9 سعرات حرارية

5) كم سعرة حرارية لكل 1 غرام من الكربوهيدرات؟

• 4 سعرات حرارية

• 5 سعرات حرارية

• 9 سعرات حرارية

6) كم سعرة حرارية لكل 1 غرام من الدهون الصحية؟

• 4 سعرات حرارية

• 5 سعرات حرارية

• 9 سعرات حرارية

المحور الثالث: يضبط البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام برامجهم الغذائية بطريقة علمية.

1) هل تقوم بمراقبة وزنك؟

- يوميا

- أسبوعيا

- شهريا

- بطريقة عشوائية

2) هل تقوم بحساب عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك؟

نعم لا

3) هل تعرف معدل الايض الاساسي BMR لجسمك؟

نعم لا

4) هل تعرف كمية البروتينات اللازمة يوميا من اجل تحقيق اهدافك؟

نعم لا

5) هل تعرف كمية الكاربوهيدرات اللازمة يوميا من اجل تحقيق اهدافك؟

نعم لا

6) هل تعرف كمية الدهون الصحية اللازمة يوميا من اجل تحقيق اهدافك؟

نعم لا

7) هل تقوم بحساب السعرات الحرارية لكل وجبة من وجباتك؟

نعم لا

8) هل نوع وجباتك الغذائية في اغلب الاوقات تكون:

محددة عشوائية



استمارة استبيان

الموضوع:

استمارة استبيان موجهة إلى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي.

تحت عنوان:

الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

نرجوا من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بصدق وموضوعية. واتعهد أن كامل بيانات الاستمارة ستكون سرية ولا

تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة

وتقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير.

تحت إشراف:

- أ.د. منصور نبيل

إعداد الطلبة:

- مشري عبد المالك

- قاري أحمد الياس

استمارة الاستبيان لصورة الجسم واتجاهه نحو ممارسة النشاط الرياضي
1- البعد الأول صورة الجسم والخبرة الاجتماعية:

العبرة	اوافق	لا اوافق	محايد
ان الاتصال الاجتماعي من أجل ممارسة النشاط الرياضي لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى			
أميل إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده			
لا يعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الرياضيين.			
أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي أن اتصل بالزملاء الرياضيين.			
أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الرياضيين.			
من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين			
الاتصال الجماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي			
يغى الاهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون			

2- البعد الثاني صورة الجسم والصحة واللياقة

العبرة	اوافق	لا اوافق	محايد
الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي للممارسة الرياضية			
اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها أهمية كبرى في الحفاظ على الصحة			
عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية للجسم			
لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية خاصة إنقاص الوزن والرشاقة			
أفضل الأنشطة الرياضية التي تنقص الوزن و تحافظ على اللياقة البدنية			
المزايا الصحية للممارسة الرياضية هامة جداً بالنسبة لي			
في النشاط الرياضي ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة			
الوقت الذي ابذله في ممارسة التمرينات الرياضية يمكن استغلاله بصورة			

			أحسن في أنشطة أخرى
			لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط
			الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة والرشاقة
			ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي

3- البعد الثالث صورة الجسم والتوتر والمخاطرة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد
إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية			
أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة			
لا تتاسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة			
إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة			
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة			
لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطرة والاحتمالات الكبيرة للإصابات			
أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن غيرها			
الأنشطة الرياضية التي تتطلب جراءة ومغامرة أفضلها إلى أقصى مدى			
تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة			

4- البعد الرابع محور صورة الجسم و الجمالية :

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد
الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة			
استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية			
أثناء تعليم المهارات الرياضية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات			
الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي			

			أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي والفني
			الرياضية تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية
			أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها الممارس
			استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية
			تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:...../م ع ت ن ب ر/2022 .

إلى السيد (ة): **مختاري محمد**

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): **مسعود عبد المالك** رقم التسجيل: **17.17.33036929**

- الطالب (ة): **فانوس أحمد رياح** رقم التسجيل: **17.17.330.2.15.77**

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2021 / 2022. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة



رئيس القسم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:...../م ع ت ن ب ر /2022 .

إلى السيد (ة):... (الطبيب) ... عمير الحمير

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

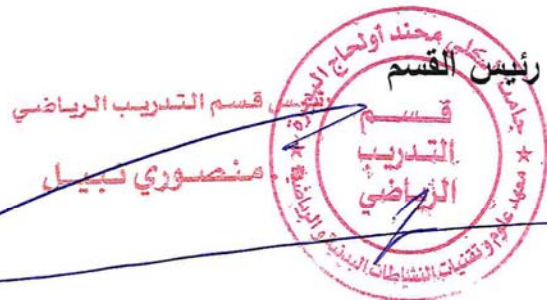
- الطالب (ة):... (الطبيب) ... عبد السلام ... رقم التسجيل: 171733036929

- الطالب (ة):... (الطبيب) ... أحمد ... رقم التسجيل: 171733021577

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2021 / 2022. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



قائمة الأساتذة المحكمين: استمارة الإستبانة

عنوان المذكرة: الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام

تحت إشراف:

أ.د. منصورى نبيل



✓ قارى أحمد

✓ مشرى عبد المالك

2022/2021

جدول يمثل تحكيم الاستبيان.

الملاحظات	الامضاء	جامعة	الدرجة العلمية	إسم الأستاذ
مقبول وملائم		البويرة	أستاذ محاضر أ	علوان رفيق
مقبول		البويرة	استاذ التعليم العالي	منصورى نبيل
مقبول		البويرة	أستاذ محاضر أ	لوناس عبد الله
مقبول		البويرة	أستاذ محاضر أ	توفيق طراد
مقبول		البويرة	أستاذ محاضر أ	فرنان مجيد

قائمة الأساتذة المحكمين: استمارة الإستبانة



عنوان المذكرة: الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام

تحت إشراف:

من إعداد الطلبة:

أ.د. منصور نبيل

✓ قاري أحمد

✓ مشري عبد المالك

2022/2021

جدول يمثل تحكيم استمارة استبيان صورة الجسم.

الملاحظات	الامضاء	جامعة	الدرجة العلمية	إسم الأستاذ
مقبول وملائم		البويرة	أستاذ محاضر أ	علوان رفيق
مقبول		البويرة	استاذ التعليم العالي	منصوري نبيل
مقبول		البويرة	أستاذ محاضر أ	لوناس عبد الله
مقبول		البويرة	أستاذ محاضر أ	توفيق طراد
مقبول		البويرة	أستاذ محاضر أ	فرنان مجيد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:...../م ع ت ن ب ر /2022 .

إلى السيد (ة):..... لطفى ترش..... عمير الحموي.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة):..... مس يحي عبد المالك..... رقم التسجيل:..... 171733036989

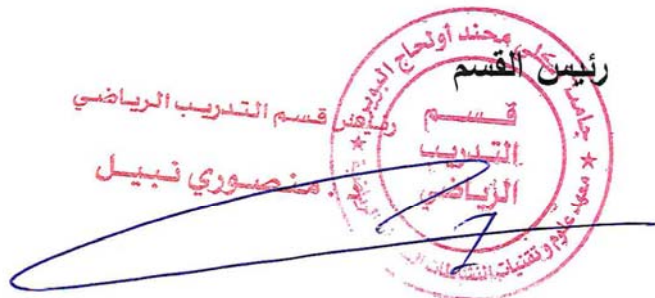
- الطالب (ة):..... عاوي أحمدي الماس..... رقم التسجيل:..... 171733021577

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2021 / 2022. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

— عبد الحميد لطرش —
تجولة حركات (تأزاع البرج الغربي
رقم 03 ق 91 م 56 البويرة
منشأة رياضية
10/00-1470898 21



Study summary

Nutritional culture of obese people practicing bodybuilding A field study of bodybuilding halls in the municipality of Bouira

The study aims to find out the availability of adequate nutritional culture among obese people who practice these sports to reach high levels, and whether they follow special nutritional programs that serve their goals. Our sample was chosen in an intentional way, amounting to 20 obese bodybuilding practitioners in the municipality of Bouira, and the appropriate method for our study was the descriptive method, where we used the questionnaire and a questionnaire as tools for the study, and after processing the data using statistical means represented in sufficient squared and percentage, we reached:

Obese people follow special nutritional programs during their bodybuilding exercise.

Obese bodybuilders are aware of the type of nutritional components they need.

Obese people who practice bodybuilding do not control their nutritional programs in a scientific way.

Obese people perceive their body image while practicing bodybuilding.

Keywords: nutritional culture, obesity, bodybuilding sport.