





جامعة تيسمسيلت

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

في الآداب، الحقوق والعلوم السياسية، العلوم الاقتصادية،
العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد الرابع عشر العدد 01 جوان 2023

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة تيسمسيلت - الجزائر -

شروط النشر وضوابطه

-المعيار مجلة علمية مصنفة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.

- دورية تصدر مرتين في السنة عن جامعة بتيسمسيلت. الجزائر.

- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.

- ضرورة وجود مختصر أو تمهيد للمقال سواء باللغة العربية أو الأجنبية.

- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.

- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.

- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (15)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).

- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة

الفرنسية بخط (Times new roman) حجم (12)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (10).

- تكون الهوامش والإحالات على طريقة أسلوب APA

- لا يقل حجم البحث عن 08 صفحات ولا تتجاوز 15 صفحة.

- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسؤولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث

يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسنول عن النشر

أ. د. عيساني امحمد.

المعيار

المجلد الرابع عشر العدد 1 جوان 2023

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت - الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية www.asjp.cerist.dz

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

البريد الإلكتروني: www.cuniv.tissemsilt.dz

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ.د. عيساني محمد

رئيس التحرير:

أ.د. مرسي رشيد.

نواب رئيس التحرير:

أ.د. واضح أحمد الأمين، أ.د. علاق عبد القادر، أ.د. العيداني الياس، أ.د. عطار خالد، أ.د.

لكحل فيصل، أ.د. قاسم قادة د. دهقاني أيوب، د. بوسكرة عمر.

سكرتيرا المجلة:

عرجان نورة، سلطاني محمد رضا

هيئة التحرير:

أ.د. غربي بكاي، أ.د. قاسم قادة، د. عطار خالد، د. صالح رباح، أ.د. مصايح محمد، د. بن رابع خير الدين، د. بوسيف إسماعيل، أ.د. بوراس محمد، أ. د. شريط عابد، د. محي الدين محمود عمر، أ.د. روشو خالد، أ.د. العيداني إلياس، أ.د. فايد محمد

الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ.د. بشير دردار، أ.د. بن فريجة الجلالي، أ.د. أحمد واضح أمين، أ.د. تواتي خالد، د. رباح صالح، أ.د. غربي بكاي، أ.د. بوركبة ختة، أ.د. طعام شامخة، أ.د. شريف سعاد، أ.د. يعقوبي قدوية، أ.د. مرسلي مسعودة، أ.د. بن علي خلف الله، أ.د. رزايقية محمود، د. بوغاري فاطمة، أ.د. قردان ميلود، أ.د. يونس محمد، د. فتوح محمود، د. عيسى حورية، د. بوضوار صورية، وسواس نجاة، أ. د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ. د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بوبكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد شرراش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ. د صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة لمين دباغين، سطيف: أ. د بوطالي بن جدو، من جامعة وهران: أ. د. مختار حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ. د. محمد عباس، أ. د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ. د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، د. علة مختار، عروي مختار، من جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف: أ. د حفصاوي بن يوسف، أ. د موسى فريد، د. بوراس محمد، د. علاق عبد القادر، د. روشو خالد، أ.د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قزران مصطفى، د. مسيكة محمد الصغير، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، د. العيداني إلياس، د. عيسى سماعيل، د. بوزكري الجيلالي، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين، د. بوكريدي عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت: أ. د. عليان بوزيان، أ. د. فتاك علي، أ. د. بو سماحة الشيخ، أ. د. بن داود إبراهيم، أ. د.

شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE

Mensson

كلمة العدد

يسر هيئة تحرير مجلة المعيار أن تقدم لكم المجلد الرابع عشر في عدده الأول من شهر جوان سنة 2023، آملة أن تكون قد وفرت هذا الفضاء العلمي المحكم لكل الباحثين. احتوى هذا العدد كالعادة على أبحاث متنوعة، حيث خصصت لكل ما يتعلق بالآداب والعلوم والإنسانية والاجتماعية، فتناول على سبيل المثال مواضيع في فلسفة التاريخ وفلسفة العلوم، أما في الأدب فقد تناول العدد أبحاثا في العديد من المواضيع الأدبية واللغوية، وفي علم الاجتماع تناول الباحثون، قضايا تحول القيم الاجتماعية وفكرة التواصل، ليختتم بأبحاث اجتماعية في النشاطات البدنية والرياضة. وأخرى ذات طابع اقتصادي وقانوني،

نأمل كهياة تحرير أن نكون قد وفرنا للباحثين الفرصة المناسبة لتسيير حياتهم المهنية والعلمية، خاصة وهم مقبلين على مواعيد هامة لأجل الترقية والتأهيل.

المدير المسؤول عن النشر
أ.د. عيساني محمد

محتويات العدد

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	- أشباه الصوائت في اللغة العربية، قضاياها ومشكلاتها من منظور علم الأصوات الحديث د. عبد الصمد لميش جامعة محمد بوضياف بالمسيلة -الجزائر-	15-1
02	- الأنساق الثقافية بين الثابت والمتحول في شعر علاء عبد الهادي (ديوان مهمل تستدلون عليه بظل أنموذجا) نايلي أسماء، جامعة محمد خيضر بسكرة-الجزائر-، قرين جميلة، جامعة محمد خيضر بسكرة-الجزائر-	24-16
03	- البناء والدلالة في سيميائيات السرد قراءة في كتاب "البناء والدلالة في الرواية" لعبد اللطيف محفوظ زروالة بلقاسم، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-، د. بوركية بختة جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	37-25
04	- التوجيه التحوي لقراءة أبي عمرو بن العلاء-دراسة آيات من القرآن الكريم- أ.د بلحسين محمد، جامعة ابن خلدون-تيارت-	55-38
05	الخرائط الذهنية ودورها في تعليمية النحو العربي - تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي أنموذجا. بوطيب سهيلة، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-، د. بلميهور هند، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	67-56
06	الرواية النسوية العربية بين التأسيس للمرجعية الذاتية ونقض المركزية أحمد التجاني سي كبير، جامعة، قاصدي مرياح، ورقلة -الجزائر-	83-68
07	المصطلح الإسلامي في معجم المصطلحات الأدبية لنواف نصار دراسة في الأصول والدلالات د. سع فاطمة الزهراء جامعة الشلف -الجزائر-	97-84
08	التنظيرة النقدية لما بعد الماركسية جنادي زولبخة، المركز الجامعي مرسللي عبد الله - تيبازة- الجزائر-، سعدوني نادية، المركز الجامعي مرسللي عبد الله - تيبازة- الجزائر-	113-98
09	الواقع اللغوي في المجتمع الجزائري وأثره في اللغة الأم (العربية) "الثنائية اللغوية أنموذجا" أحمد لعويجي، جامعة محمد بوضياف -المسيلة -الجزائر-	126-114
10	بنية الزمن في الخطاب الروائي المغاربي من منظور الدراسات النقدية قراءة في نماذج بن سميشة محمد، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-، عطار خالد، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	144-127
11	بنية الشخصية في الخطاب الروائي الجزائري ومبدأ التواصل من النظرية إلى التطبيق د. بن سعيد بشير، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	157-145
12	تجليات المنهج الاجتماعي في الكتابة النقدية عند مخلوف عامر رحماني سمية، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-، د. بوركية بختة، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	170-158
13	تحولات الرواية من السرد إلى الثقافي مقارنة لرواية "رماد الشرق" لواسيني الأعرج د. بن أحمد نعيم، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة -الجزائر-	186-171
14	ترجمة العنوان في أدب الطفل-عناوين القصص أنموذجا- قدوش زينب، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	199-187
15	تعليمية منهجية البحث اللغوي في الجامعة الجزائرية بين التنظير والتطبيق "السنة الثالثة لسانيات أنموذجا" كجعوط فاطمة، المركز الجامعي مرسللي عبد الله تيبازة -الجزائر-	213-200
16	توزيع الزمن في غزل جميل بن معمر بوهطال فاطمة، جامعة تيسمسيلت -الجزائر- د. يعقوبي قدوية، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	228-214
17	تيسير تعليم قواعد النحو العربي عند ابن معطي الجزائري - قراءة في المنهج والإجراء في الدرّة الألفية أ.د رزايقية محمود، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	241-229

252-242	ثوابت النص الأدبي السردي الكراماتي: السند، شخصية الولي، الفعل الخارق د. بن قادة إخلف، جامعة تلمسان -الجزائر-	18
264-253	حركة الرحلة وبواعثها -البدايات الأولى للرحلة عند العرب- عيسى بخيتي، جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت - الجزائر-	19
276-265	خطاب الذات في ديوان (وبقيت وحدك) لعيسى الحيلج ط. د: بوطغان حيزية، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة- الجزائر-، المشرف أ.د: مصطفى ولد يوسف جامعة أكلي محند أولحاج البويرة- الجزائر-	20
293-277	شخصية المثقف في رواية "قنديل أم هاشم" قراءة نقدية من منظور عبد السلام الشاذلي د. صليحة لطرش، جامعة البويرة -الجزائر-	21
308-294	شعرية العنونة في شعر عمار بن زايد دراسة لنماذج شعرية مختارة بولفعة وافية، المركز الجامعي عبد الله مرسلبي تيبازة -الجزائر-	22
324-309	فيصل دراج ناقد ط. د/ عيد محمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-، د/ بلخياطي حاج لوئيس، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	23
336-325	معالم الحضارة في الفترة الأومية بالأندلس-العمارة أنموذجا- حفيظة صابر، جامعة تلمسان -الجزائر-، أ.د. محمد مرتاض، جامعة تلمسان -الجزائر-	24
347-337	مقومات الخطابة الأرسطية-رسائل الأمير عبد القادر أنموذجا. د. مصايح حسين -الجزائر-	25
357-348	واقع الصحافة الأدبية في الجزائر-أشعة الشروق لمحمد الهادي الحسني نموذجًا- مختار شعلال، جامعة وهران -1-الجزائر-	26
371-358	L'empreinte identitaire culturelle algérienne à travers les motifs narratifs dans « Walou à l'horizon de Slim» BENHEDDI Samia, Université d'Oran 2 Mohamed Ben Ahmed - Algérie-, YAHIAOUI Kheira, École Normale Supérieure d'Oran Ammour Ahmed - Algérie-	27
388-372	Professional pressures and their relation with motivation for achievement, among a sample of professional guidance counselors KHELLOUF Hafida, Bouzarreah -Algier-	28
399-389	Reflecting Loss and Displacement through Fragmentation in the Collection of Short Stories 'Aisha' for Ahdaf Soueif Sarra Bougoufa, Sfax university -Tunisia-	29
415-400	النأصيل الإسلامي لفكرة حقوق الإنسان ومشكلة الطائفية مناد محمد جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة -الجزائر-	30
433-416	التباري الاستراتيجي كمقاربة للدبلوماسية الدفاعية أ.د/عامر مصباح، جامعة الجزائر 3-الجزائر-	31
446-434	التدخل الإنساني بين التطبيق والتضييق قيرع عامر، جامعة زيان عاشور الجلفة -الجزائر-	32
462-447	الدبلوماسية الدفاعية: قراءة في التقاطعات الحاصلة بين حقلي الاستراتيجية والدبلوماسية أ. د/ *فاروق العربي، جامعة الجزائر 3، د. الحواس كعبوش جامعة الجزائر 3-الجزائر-	33
474-463	الصيرفة الإسلامية والغربية من منظور خطة شيكاغو أ.د. جيرالد ستيل، جامعة لانكستر، -المملكة المتحدة-، أ.د. عبد الرحمن السنوسي جامعة الجزائر 1، -الجزائر-	34

488-475	العمق الجغرافي الاستراتيجي كمحدد للأمن القومي الجزائري طوبال عمر، جامعة سطيف 02 - الجزائر -	35
501-489	القضية الفلسطينية ضمن أجندة السياسة الخارجية الجزائرية من 1962 - 2022 ديداوي محمد أمين، جامعة عباس لغرور خنشلة - الجزائر - أ.د. هادية يحيوي جامعة عباس لغرور خنشلة - الجزائر -	36
515-502	المأزق الأمني الليبي بين تعقيدات الداخلية وجهود التسوية ماموني فاطمة، جامعة تلمسان - الجزائر -، أبو رحمة موسى منير جامعة تلمسان - الجزائر -	37
532-516	المنهج السلمي الصيني من منظور الثقافة الاستراتيجية قروش محمد، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان - الجزائر -	38
544-533	تأثير المحدد الثقافي في السياسة الخارجية الفرنسية - التنوع الثقافي نموذجاً - بوخرس محمد أمين جامعة المنار - تونس -	39
560-545	تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المشاركة السياسية: دراسة حالة شبكات التواصل الاجتماعي لدى الشباب د. صفراوي فاطمة، جامعة الشلف - الجزائر -، د. عبد الرازق وهبه سيد احمد محمد، جامعة جدة العالمية (السعودية)	40
576-561	تركيبة الرواتب وتشعباتها ضمن المناصب العليا لفئة الموظفين في الجزائر: دراسة في الأطر النظرية، القانونية ومنهات الحاسب على ضوء التعدلات الجديدة د. شاري محمد جامعة سعيدة د مولاي الطاهر - الجزائر -	41
592-577	حماية الخصوصية الإلكترونية للمستهلك في البيئة الافتراضية طالبة دكتوراه بشكورة أحلام، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 01 - الجزائر -، د. كلو هشام، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 01 - الجزائر -	42
608-593	دور التشريعات المؤطرة للنشاط المنجمي في الاستغلال الأمثل للثروة المنجمية في الجزائر عتو رشيد، جامعة تيسمسيلت - الجزائر -	43
625-609	دور الدبلوماسية الدفاعية الجزائرية في تسوية الأزمة الليبية طالب حفيظة، جامعة بومرداس، - الجزائر -، أبو حنيفة الوليد، جامعة الجزائر 3، - الجزائر -	44
640-626	دور الدبلوماسية الدفاعية الجزائرية في حل مختلف النزاعات الإفريقية - نماذج مختارة باي سمير، جامعة الجزائر 3 - الجزائر -، بركاني عزوز جامعة الجزائر 3 - الجزائر -	45
656-641	السياسات التنموية في الجزائر ضرورة تفكيك التجارب وإعادة بناء التصور في ظل الحرب الروسية الأوكرانية الراهنة رحالي محمد، جامعة جيلالي لباس - الجزائر -	46
670-657	قانون الصفقات العمومية ودوره في تحديد أسس ومتغيرات التنمية المحلية د. حادي عثمان، د. مولاي طاهر جامعة سعيدة، - الجزائر -	47
686-671	قراءة تحليلية للمرسوم التنفيذي 320/16 المتعلق بمنصب الأمين العام للبلدية باية عبد القادر، جامعة تيسمسيلت، - الجزائر -، روشو خالد جامعة تيسمسيلت - الجزائر -	48
702-687	نحو منظور سياسي عربي جديد لظاهرة الفساد لمام محمد حليم، جامعة الجزائر 3، - الجزائر -	49
719-703	اسهامات الرياضة المدرسية في انتقاء التلاميذ الموهوبين وتوجيههم إلى النوادي الرياضية من وجهة نظر الأساتذة لفئة (12-15) سنة. بوسيف إسماعيل، جامعة تيسمسيلت - الجزائر -	50
735-720	المهارات القيادية الإدارية لدى المدربين ودورها في توجيه المهارات النفسية لدى ناشئي كرة القدم المنتمين لمدارس كرة القدم بن نعمة محمد، جامعة تيسمسيلت، - الجزائر -، بن رابع خير الدين، جامعة تيسمسيلت، - الجزائر -، خروبي محمد فيصل، جامعة تيسمسيلت، - الجزائر -	51
752-736	تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تحسين القدرة على تكرار الجري السريع "RSA" لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة قتون أحمد، جامعة تيسمسيلت - الجزائر -، سي العربي شارف، جامعة تيسمسيلت - الجزائر -، واضح أحمد الأمين، جامعة تيسمسيلت - الجزائر -	52

769-753	توصيف العلاقة بين المؤشر الأعلى لكتلة الجسم وبعض الأنماط المسيطرة على الجوع لدى الممارسين للتربية البدنية والرياضية 15-18 سنة أكروم غراب، جامعة محمد خيضر بسكرة -الجزائر-، خليل مراد، جامعة محمد خيضر بسكرة -الجزائر-	53
784-770	دراسة تحليلية لبعض اختبارات السرعة الهوائية القصوى الخاصة بالسباحة الحرة "اختبار Javoie1985، اختبار 200*5، اختبار 5 دقائق واختبار ال 400 م" حاج مكناش مرزاق، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-، فرفور محمد، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	54
797-785	علاقة قلق المنافسة بالمؤشر الذاتي (RPE) خلال مرحلة ما قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ط.د. دينس محمد، جامعة البويرة(الجزائر)، د. حاج أحمد مراد، جامعة البويرة -الجزائر-	55
813-798	نظام التغذية عند رياضيي كمال الأجسام دراسة مسحية لقاعات التقوية العضلية بولاية الشلف وداك محمد، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف-الجزائر، طيبي طيب، جامعة أكلي محند اولحاج البويرة -الجزائر-، قراشة طيب، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف-الجزائر، طيبي طيب، جامعة أكلي محند اولحاج البويرة -الجزائر-	56
828-814	Obama's Strategy against ISIS in Iraq bahouli abir, Algeria University 03 -Algeria-	57
842-829	The Algerian Diplomatic Efforts in Containing the Arab-Israeli Normalization Deals Mohamed Amine Souyad, University of Algiers 3 -Algeria-	58
855-843	أهمية صيغ التمويل الإسلامية لتمويل المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر علي سحوان، جامعة المنار - تونس-، عبد الغني محلق، جامعة المدية -الجزائر-، سريدي أحمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	59
870-856	الجامعة المنتجة؛ توجه جديد للجامعة الجزائرية في ظل اقتصاد المعرفة كمال العقاب، جامعة التكوين المتواصل -الجزائر-	60
887-871	حوكمة الشركات كآلية للحد من الغش والتلاعب في التقارير المالية د. لعكاف عائشة، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-، د. خريفي حسام، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	61
900-888	نظم المعلومات الإدارية كأداة مساعدة للرفع من جودة عملية صنع القرار-دراسة حالة جامعة الدكتور مولاي طاهر بسعيدة- سعيد وفاء، جامعة جيلالي لباس سيدي بلعباس-الجزائر-، صحراوي بن شيحة، جامعة جيلالي لباس سيدي بلعباس-الجزائر-	62
912-901	الدراسات البنائية وإشكالية توظيف المنهج في العلوم الاجتماعية د. بن سليمان عمر، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	63
926-913	السياسة والأخلاق في منظور العقلنة العلمية الحديثة ماكس فيبر أنموذجا لكحل فيصل، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	64
942-927	الاتصال المسؤول آلية حديثة لتنمية الموارد البشرية في ظل أزمة كورونا بن عمارة أحمد، جامعة باجي مختار عنابة-الجزائر-، مومن لامية، جامعة باجي مختار عنابة-الجزائر-	65
955-943	الاستثمار في الأجيال الناشئة لصناعة النخب في العالم العربي والإسلامي أ. فرج سعيد، جامعة يحيى فارس المدية-الجزائر-	66
969-956	الأطر المفاهيمية والنظرية لظاهرة البداوة بوطيبة عبد الغني، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	67
984-970	التماسك الاسري، مرتكزاته وتحدياته في المجتمع الجزائري مامش نجية، جامعة محمد بوضياف -المسيلة-الجزائر-	68
1000-985	الحاجات الارشادية لأسر الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي للإعاقة الذهنية بموزاية -البلدية- بوقطاف عقيلة، جامعة البلدية02 -الجزائر-، حفظ الله رفيقة جامعة البلدية02 -الجزائر-	69
1015-1001	الدراسات الثقافية ومحاولة فهم الفعل الاتصالي مقارنة Stuart hall نموذجاً صلح عائشة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، -الجزائر-	70

1031-1016	الصهيونية المسيحية: علاقتها بالصهيونية اليهودية والموقف من الحوار مع الإسلام الجازي راشد المري، طالبة ماجستير في دراسة الأديان وحوار الحضارات، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة قطر، -دولة قطر-	71
1045-1032	العلاقة بين التداخلات العيادية للعجز الفونولوجي ودقة القراءة لدى عسيري القراءة هناء بزيج، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2-الجزائر-، زعاعي خديجة انتصار باتنة 1-الجزائر-	72
1061-1046	الغنوسة والأمن النفسي شعشوع عبد القادر، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	73
1076-1062	المخططات المبكرة غير المتكيفة وعلاقتها بالفعالية الذاتية (دراسة ميدانية على الطلبة في جامعة ابن خلدون) زموري أسامه، جامعة لونييسي علي البليلة 2-الجزائر-، البازيدي فاطمة الزهراء، جامعة لونييسي علي البليلة 2-الجزائر-	74
1090-1077	المرنيسي والكتابة النسوية، بحث في الدين والمرأة بلال فتيحة، جامعة وهران 02-الجزائر- عيساني امحمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	75
1101-1091	المنهج الرياضي في فلسفة روني ديكرت ط.د. بورحلة نعيمة، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	76
1116-1102	تأثير العلاج السلوكي المعرفي على درجة الايمان على الانترنت لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة خرخاش أسماء، جامعة المسيلة -الجزائر-	77
1131-1117	ترسيخ القيم الدينية في الوسط المدرسي قوق أبو بكر الصديق، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة-الجزائر-، بايود صابرينة جامعة آكلي محند أولحاج البويرة-الجزائر-	78
1146-1132	تمثل مفهوم المواطنة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالجزائر عروي مختار، جامعة الشهيد زيان عاشور بالجلفة-الجزائر-	79
1160-1147	توجهات الدافعية في التعلم الإلكتروني ربعي محمد جامعة غليزان، -الجزائر-	80
1174-1161	جودة التكوين ودورها في تحسين الأداء الوظيفي دراسة ميدانية بمفتشية الأقسام للجمارك -تلمسان- عميري رشيد، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-، مارييف منور، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	81
1184-1175	جودة الحياة لدى الممرضة الأرملة دراسة عيادية لحالة بمستشفى تيارت سعيد رشيد، جامعة ابن خلدون -تيارت الجزائر-، الماحي زويدة، جامعة ابن خلدون، تيارت -الجزائر-	82
1198-1185	دور أرغوميا الخطأ في تحسين أداء العاملين رهواني بوزيان، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-، أ.د. بشلاغم يحي جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	83
1208-1199	سؤال العولمة بين الخطاب الفلسفي والتوظيف الأيديولوجي قراءة في بعض نماذج الفكر العربي والغربي المعاصر د. علة مختار، جامعة عاشور زيان الجلفة -الجزائر-	84
1224-1209	سوسيولوجيا الهجرة الجزائرية الى فرنسا-قراءة تحليلية بوزيرة سوسن، جامعة الجزائر 2 -الجزائر-	85
1236-1225	الفلسفة العربية المعاصرة واقع وممارسات د. بن خيرة بوعلام، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة- الجزائر-، د. بكيري محمد أمين، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة- الجزائر-	86
1247-1237	شخصية الأمير عبد القادر الجزائري من خلال مؤلفات خصومه من الفرنسيين-كتابات برنو ايتيين وجان لويس أزان أنموذجا- طالبي علي، جامعة حسبية بن بوعلبي بالشلف-الجزائر-، حريشة جمال، جامعة حسبية بن بوعلبي بالشلف، -الجزائر-	87
1259-1248	ضغوط العمل: المقاييس والاستراتيجيات د. مامن فيصل، جامعة عباس لغرور خنشلة-الجزائر-، د. شوشان نصيرة، جامعة عباس لغرور خنشلة-الجزائر-	88

1268-1260	طريقة التدريس ... بين الفلسفة التربوية التقليدية والحديثة حرير لزرقي جامعة احمد زبانه غليزان-الجزائر-	99
1283-1269	مارتن هيدغر ونقد مفهوم الحقيقة عند أرسطو ط. د. عبايد نورية، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	90
1299-1284	محورية مؤسسات التنشئة الاجتماعية في إعادة غرس قيم التعلم الاجتماعي د. مرابط أحلام، جامعة الجزائر 3 -الجزائر-، د. جراد عبد القادر، جامعة الجزائر 3 -الجزائر-	91
1311-1300	مسألة الحجاب واللباس الشرعي عند السلفية شطاح خيرة، جامعة وهران 2 -الجزائر-، أ. د عيساني امحمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	92
1326-1312	مساهمة الإساءة الجسمية والنفسية في التنبؤ بالشعور بالخزي لدى التلاميذ عدة بن عتو، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف -الجزائر-، بلعربي عادل عبد الرحمن، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	93
1342-1327	مستوى التفاؤل لدى عينة من الشباب المتعلمين من المجتمع الجزائري في ضوء بعض المتغيرات د. رقية نبار، جامعة سعيدة. الدكتور مولاي الطاهر-الجزائر-	94
1356-1343	مقومات التعبئة والجهاد في غرب إفريقيا خلال القرن 19 م؛ جهاد الحاج عمر تل نموذجاً هقاري محمد، جامعة الحاج موسى أقي أحموك تامنغست -الجزائر-	95
1370-1357	مهنة التلميذ بين التعليمات والممارسات-دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي- سارة بن حليلة، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله -الجزائر-، غنية ضيف، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله -الجزائر-	96
1386-1371	واقع اضطراب التوحد في المدارس الابتدائية: إشكالية الكشف والتكفل دراسة استكشافية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي سليمان فاطمة الزهراء، جامعة مصطفى اسطيمولي معسكر-الجزائر-	97
1401-1387	وجهات نظر انثروبولوجية حول اصول ومستقبل الحرب عبد الكريم فني، جامعة محمد بوضياف المسيلة-الجزائر-، اسماعيل زروقة، جامعة محمد بوضياف المسيلة-الجزائر-	98
1417-1402	Carte mentale et enseignement/apprentissage du FLE chez des collégiens sourds . Lot Hayette, Université Badji Mokhtar , Annaba -Algérie- ,Maarfia Nabila, Université Badji Mokhtar , Annaba - Algérie	99

نظام التغذية عند رياضي كمال الأجسام

دراسة مسحية لقاعات التقوية العضلية بولاية الشلف

The Nutrition System of The body builders

A Survey Study of Muscle strengthening halls in the Wilaya of Chlef



وداك محمد^{1*}، ربح صالح² قراشة طيب³ طيبي طيب⁴

¹جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر،

البريد الإلكتروني: m.ouddak@univ-chlef.dz

²جامعة تيسمسيلت، الجزائر،

البريد الإلكتروني: saladine1610@hotmail.com

³جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر،

البريد الإلكتروني: t.gueracha@univ-chlef.dz

⁴جامعة أكلي محند اولحاج البويرة، الجزائر،

البريد الإلكتروني: Tayebtaibi38@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2023/04/30 تاريخ القبول: 2023/06/01

ملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف علي النظام الغذائي الملانم الذي يجب علي رياضي كمال الأجسام إتباعه في غضون أنماط تدريبه معينة وكذا التعرف على مدى توفر القاعات الرياضية لكمال الأجسام على أخصائي تغذية رياضية، وختاما تسليط الضوء على مدى إدراك رياضي كمال الأجسام للفرق بين المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والمكملات الغذائية، حيث استخدمنا المنهج الوصفي على عينة قوامها 50 رياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الأجسام، وقد توصلت الدراسة الى أن الاختلال في التوازن الغذائي وعدم التنوع والانتظام في تناول الغذاء ونقص النوم ونقص الثقافة البدنية هي من الأسباب التي يواجهها ممارس رياضة كمال الأجسام لتحقيق الهدف المرجو، بالإضافة إلى وجود وعي مسبق لدى افراد العينة عن تناول الصحيح لمشروبات الطاقة والمكملات الغذائية وهذا ما يجعل أن الرياضي يدرك استعمال هذه المشروبات والمكملات الغذائية بشكل جيد وقانوني وعند إدراكه لهذا الفرق يبعده عن عواقب الاستعمال المفرط لها وذلك مقابل الحصول على نتائج سريعة.

الكلمات المفتاحية: التغذية: رياضة كمال الأجسام.

Abstract:

The study aimed to identify the appropriate diet that a bodybuilder must follow within certain training patterns, as well as to identify the availability of sports halls for bodybuilders to a sports nutritionist, in addition to trying to find out the reasons that hinder a bodybuilder in obtaining a physical build. appropriately, as we used the descriptive approach on a sample of 50 athletes who were selected randomly, and were distributed among 10 bodybuilding halls, and the study concluded that the imbalance Nutritional balance, lack of diversity and regularity in eating food, lack of sleep and lack of physical education are among the reasons that a bodybuilder practitioner faces to achieve the desired goal, in addition to the presence of prior awareness among the sample members about the correct intake of energy drinks and nutritional supplements, and this is what makes the athlete He understands the use of these drinks and nutritional supplements in a good and legal manner, and when he realizes this difference, he keeps him away from the consequences of excessive use of them, in return for obtaining quick results.

Key words: Nutrition; Bodybuilding

*المؤلف المراسل

مقدمة:

يوصى الرياضيون دائماً بإتباع أنظمة للغذاء الصحي تساعدهم على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة، حيث توجد بعض الأساسيات في التغذية الخاصة بالرياضات أو ما يطلق عليها بـ "غذاء الرياضات"، وهي الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بما يتناسب مع نوع الرياضة، وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة والتي تتناسب مع حجم الجسم ونوع البرنامج التدريبي، والمداومة على تزويد عضلاته للتدريب والمنافسة بالكربوهيدرات وذلك بإعطاء المزيد من المساحة لهذا النوع من الأطعمة، وتناول أطعمة غذائية غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، والعناية بالسوائل قبل وبعد وأثناء الرياضة. (محمد ملحم واخرون، 2013)

إذ أن التغذية هي أحد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب، وتعد عملية التغذية مثالا 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. (فاطمة عبد، مالح، ص22)

فلا يكمن تطوير أي صفة من الصفات البدنية دون اللجوء إلى تسطير المبادئ الأساسية لأي ممارسة رياضية مقارنة بعنصر التغذية الذي يعتبر كمحدد أولى لبناء جسم سليم وصحي أكثر، ومن الواضح أن واقع التغذية وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها صلة مترابطة، والواقع يدل على ذلك فكلما تحسنت نوعية التغذية تغلب عليها عنصر الاستجابة الفورية لنوع النشاط الممارس، أما إذا كان الواقع عكس ذلك يتم من خلالها إعادة النظر في كمية المقومات الغذائية المناسبة للجسم، فممارسي رياضة كمال الأجسام أكثر لجوء إلى الأنظمة الغذائية ومراعاة معايير سليمة ولو لحصة واحدة.

فرياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد والجسم عن طريق التدريبات الحركية والتمارين العملية من أجل الحصول على القدرات منها (القوة الجسدية) و(المرونة الحركية) و(التناسق العضلي) و(التلاؤم الشكلي) من أجل تحسين (المظهر والشكل). (منتدى مدرسة القرضابية، 2018)

ومن خلال ما سبق يمكننا القول أن رياضي كمال الأجسام يواجهون مشاكل في جانب الاسترجاع من أهمها التغذية لأنها تمثل نسبة كبيرة في تطوير عضلة من عضلات الجسم حيث تشير بعض الدراسات أن نسبة تأثير هذه الأخيرة في تطوير العضلات تتراوح بين 60 إلى 70 بالمائة. إذ أن بعض ممارسي كمال الأجسام يعتمدون بصفة أكبر على التدريب وإهمال جانب التغذية والمكملات الغذائية.

ومن خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل العام التالي:

- هل يتبع رياضي كمال الأجسام نظام غذائي يتناسب مع نمط التدريبات؟

ومن خلال التساؤل العام يمكننا طرح التساؤلات الجزئية التالية:

1-1 التساؤلات الجزئية:

- هل توجد أسباب تعيق رياضي كمال الأجسام في الحصول على البناء الجسدي المناسب؟
- هل يدرك الرياضي بالفرق بين المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والمكملات الغذائية؟

2-1 الفرضيات البحث:

3-1 الفرضية العامة

- يتبع رياضي كمال الأجسام نظام غذائي يتلائم مع نمط التدريبات.

4-1 الفرضيات الجزئية:

- توجد أسباب تعيق رياضي كمال الأجسام في الحصول على البناء الجسدي المناسب.
- يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والمكملات الغذائية.

5-1 أهداف الدراسة:

نسعى في دراستنا هذه إلى إبراز الأهداف التالية:

- معرفة النظام الغذائي الملائم والمتبع لرياضي كمال الأجسام في غضون أنماط تدريبه.
- معرفة الأسباب التي تعيق رياضي كمال الأجسام في الحصول على البناء الجسدي المناسب.
- التعرف على إدراك الرياضي الفرق بين المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والمكملات الغذائية.

2- تحديد المفاهيم الأساسية:

1-2 تعريف التغذية:

التعريف اللغوي: كلمة اشتقت من الغذاء وما يتعدي به وقيل ما يكون نماء الجسم وقوامه

من الطعام والشراب (ابوالفضل، مكرم، ص32)

التعريف الاصطلاحي: التغذية عامل أساسي في نمو الانسان وتكامل صحته والتغذية

الصحيحة هي معرفة كلما يتعلق بسير الطعام من أكل وهضم وامتصاص المواد الغذائية في

داخل الجسم. (حسين، نعيمة، ص06)

التعريف الإجرائي: التغذية هي عملية إمداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية وإمداده

باحياجاته من الطاقة اللازمة للنمو والحركة وكذلك تقوية جهازه المناعي ومقاومة الأمراض.

2-2 تعريف رياضة كمال الأجسام:

التعريف اللغوي: مال : (اسم): مصدر كَمَلَ، كَمَلًا، كَمِلَ وكَمال الأجسام تعني بناء الجسم عن طريق

ممارسة التمارين البدنية واتباع نظام غذائي معين (almany.2010)

التعريف الاصطلاحي: يقول "جورج لومبار" رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى مثل السرعة المتداومة المرونة (George Lambert, 1983)

التعريف الإجرائي: رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات مع تناسبها.

3-2 الدراسات السابقة والمثابرة:

1-3-2 دراسة مهدي سحساحي، (2014): بعنوان "رياضة كمال الأجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين" هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اسباب اقبال الشباب على ممارسة رياضة كمال الأجسام ومدى انعكاسه على ممارسة النشاط البدني الترويحي عند المراهقين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيع الدراسة على عينة قوامها 150 رياضي من فئة (15-18 سنة)، وتوصلت نتائج الدراسة الى ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي لمواجهة اشكالية وقت الفراغ، وأن رياضة كمال الأجسام تأخذ النصيب الأكبر من هذه الأنشطة، بالإضافة إلى أن المراهقين لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم.

2-3-2 دراسة بروندين روبرتس (2020) بعنوان "توصيات غذائية للرياضيين" هدفت الدراسة إلى توفير دليل شامل للذكور ولاعبات اللياقة البدنية في فترة التحضير للمسابقات وفترة الاستشفاء والاسترجاع، حيث أن تناول البروتين الأمثل يرتبط إلى حد كبير بكتلة العضلات الهيكلية، حيث أن الأدلة الحالية تدعم نطاق 1.8-2.7 غ/كغ بالإضافة إلى ذلك لا بد من وجود الكربوهيدرات الكافية لتغذية الأداء والنشاط وتناول كميات قليلة من الدهون بنسبة 10 إلى 25 % أثناء التحضير إلى المنافسة، كما توصلت الدراسة إلى ضرورة تناول أربعة أو خمسة جرعات بروتينية في اليوم مع تناول واحدة بالقرب من وقت التدريب وواحدة قبل النوم خلال فترات المنافسة، توفير ارشادات للمضطربين من مخاوف الأكل وصورة الجسد لأن الرياضيين يعانون بصورة كبيرة من هذه المشكلات بسبب بعض ممارسات اللياقة البدنية التقليدية.

3-3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3-3 المنهج: استخدمنا المنهج الوصفي لأنه من بين الوسائل الهامة في الحصول على اجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض.

2-3-3 مجتمع وعينة البحث: مجتمع بحثنا في هذه الدراسة هو لاعبي كمال الأجسام المنخرطين في قاعات "المتعددة الرياضات لكمال الأجسام" في ولاية الشلف، ومن أجل القيام بدراستنا قمنا

نظام التغذية عند رياضي كمال الأجسام
دراسة مسحية لقاعات التقوية العضلية بولاية الشلف

باختيار عينة عشوائية غير احتمالية من لاعبي كمال الأجسام قدرت ب (50) رياضي وقمنا بتوزيع الاستبيان وجمعه.

3-3 مجالات البحث:

1-3-3 المجال المكاني: أجري بحثنا هذا في قاعات خاصة بكمال الأجسام بولاية الشلف

2-3-3 المجال الزمني أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر جانفي 2022 إلى غاية شهر ماي 2022

3-3-3 المجال البشري: تمت التجربة على عينة من هواة كمال الأجسام في ولاية الشلف.
4-3 أدوات البحث: استعنا في بحثنا هذا بالاستبطان.

1-4-3 الدراسة الاستطلاعية: قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة، قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية والاتصال ببعض الرياضيين من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح، ومحاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية وذلك بالتعرف على أوقات دراستهم وأماكن تواجدهم.

3-5 الأساليب الإحصائية المستعملة:

-النسب المئوية-اختبار كاف تربيع " كا2"

3-6-6 عرض وتحليل نتائج البحث:

3-6-1 عرض وتحليل النتائج المحور الأول:

المحور الأول: توجد أسباب تعيق رياضي كمال الأجسام في الحصول على بناء جسم مناسب.
السؤال الأول: هل تأكل في ساعات محددة؟

الغرض منه: معرفة إذ كان الرياضي يأكل بانتظام ويوزع الوجبات بشكل محدد في اليوم.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	35	70	8	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	15	30					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 9 : يمثل مدى اهتمام الرياضيين بتوزيع الوجبات الغذائية المحددة اللازمة أكلها يوميا نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (70 %) من رياضي العينة صرحوا أنهم لا يأكلون في ساعات محددة .
- أما نسبة (30 %) من رياضي العينة صرحوا أنهم يأكلون في ساعات محددة .

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن هناك اهتمام رياضي كمال الأجسام بالأكل في ساعات محددة وذلك بتوزيع وجباتهم الغذائية على مدار اليوم إذ يعتبر عامل مهم في تزويد الجسم بالاحتياج الدائم للعناصر الغذائية لكي يبقى بصحة جيدة ولكي يقدر على العمل والتطور.

السؤال الثالث: هل تراعي كمية السعرات الحرارية الواجبة استهلاكها يوميا؟

الغرض منه: معرفة إذا كان الرياضي يحترم كميات السعرات الواجبة استهلاكها في اليوم.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	33	66	5.12	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
لا	17	34					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 10: يبين ما إذا كان الرياضيين يحترمون السعرات الحرارية الواجبة استهلاكها يوميا.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (66 %) من رياضيي العينة يراعون كمية السعرات الحرارية الواجبة استهلاكها يوميا.
 - نسبة (34 %) من رياضيي العينة لا يراعون كمية السعرات الحرارية الواجب استهلاكها يوميا.
- ومنه نستنتج أن الكثير من رياضيي كمال الأجسام يراعون كمية السعرات الحرارية الواجبة استهلاكها يوميا حيث حساب هذه الاخيرة تعتبر عاملا مهما في تطوير الكتلة العضلية للجسم.

السؤال الرابع: هل يعتبر نقص النوم سبب في عدم استرجاعك الحالة الطبيعية للياقتك البدنية؟

الغرض منه: معرفة ضرورة النوم بالنسبة للرياضي لاسترجاع حالة لياقته البدنية.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	36	72	9.8	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
لا	14	28					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 11: يبين ما إذا كان الرياضي راعي مدة النوم اللازمة لاسترجاع حالة لياقته البدنية.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (72 %) من رياضيين العينة يرون أن نقص النوم يعتبر سبب في عدم استرجاع الحالة الطبيعية للياقة البدنية.

- نسبة (28 %) من رياضيين العينة يرون أن نقص النوم لا يعتبر سبب في عدم استرجاع الحالة الطبيعية للياقة البدنية.

نستنتج مما سبق أن نسبة كبيرة من الرياضيين يحترمون المدة اللازمة للنوم لاسترجاع الحالة الطبيعية للياقة البدنية، والنوم هو حالة طبيعية من الاسترخاء عند الإنسان والذي يعتبر العامل الأساسي للاسترجاع والاستشفاء العضلي للرياضي وأن نقصه يكون من بين العوائق التي يواجهها الرياضي.

نظام التغذية عند رياضي كمال الأجسام
دراسة مسحية لفاعات التقوية العضلية بولاية الشلف

السؤال الخامس: هل تعاني من الأمراض المزمنة أو التشوهات الجسمية التي ترغمك على عدم الانتظام في الممارسة؟
الغرض منه: معرفة إذا كانت الأمراض والتشوهات تعيق الرياضي على عدم الانتظام في الممارسة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	20	18	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
لا	40	80					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 12: يبين ما إذا كان الرياضي يعاني من الأمراض المزمنة والتشوهات الجسمية التي ترغمه على عدم الانتظام في الممارسة.
نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (20 %) من رياضي العينة يعانون من الأمراض المزمنة أو التشوهات الجسمية .
- نسبة (80 %) من رياضي العينة لا يعانون من الأمراض المزمنة أو التشوهات الجسمية.

مما سبق نستنتج أن معظم رياضي كمال الأجسام لا يعانون من الأمراض المزمنة والتشوهات الجسمية ترغمهم على عدم الانتظام في الممارسة لأن بعض الأمراض المزمنة تكون أحيانا عائق في تأدية بعض التمارين الرياضية خاصة استعمال حمولة وأوزان كبيرة.

السؤال السادس: هل ظروفك المادية تسمح بمواجهة متطلبات الرياضة من مستلزمات ومكملات غذائية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضي قادر على مواجهة متطلبات الرياضة ماديا.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	24	19.32	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
لا	8	16					
أحيانا	30	60					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 13: يبين ما إذا كان رياضي كمال الأجسام يمكنه مواجهة متطلبات الرياضة ماديا.
نلاحظ من خلال الجدول أن:

-نسبة (24 %) من رياضي العينة صرحوا أن إمكانياتهم المادية تساعدهم على مواجهة متطلبات الرياضة .

-نسبة (16 %) من رياضي العينة صرحوا أن إمكانياتهم المادية لا تساعدهم على مواجهة متطلبات الرياضة .

-نسبة (60 %) من رياضيي العينة صرحوا أن إمكانياتهم المادية تساعدهم أحيانا بمواجهة متطلبات الرياضة.

ومنه نستنتج أن معظم رياضيي كمال الأجسام إمكاناتهم المادية تسمح لهم أحيانا بمواجهة متطلبات الرياضة من مستلزمات ومكملات غذائية. مما يساعدهم على الاستمرار في الممارسة بشكل منتظم خاصة أن رياضة كمال الأجسام رياضة تعتمد كثيرا على المال لاقتناء أغذية متنوعة.

السؤال السابع: هل يؤثر نوع العتاد الموجود في القاعة التي تمارس فيها في حصولك على جسم جيد؟
الغرض منه: معرفة إذا كان العتاد المتوفر في القاعة يؤثر في حصول الرياضي على الجسم الجيد

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	17	34	5.12	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	33	66					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 14: يبين إذا كان نوع العتاد المتوفر في القاعة يؤثر في حصول الرياضي على الجسم الجيد.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (34 %) من رياضيي العينة صرحوا أن العتاد الموجود في القاعة التي يمارسون فيها كافي.
- نسبة (66 %) من رياضيي العينة صرحوا أن العتاد الموجود في القاعة التي يمارسون فيها غير كافي.

نستنتج مما سبق أن نوع العتاد الموجود في القاعة التي يمارس فيها رياضيي كمال الأجسام غير مهم للحصول على جسم جيد وهذا باستعمال آلات أساسية للعبة كمال الأجسام.

السؤال الثامن: هل الاختلال في التوازن الغذائي له تأثير على عدم الحصول على بناء جسمي مناسب؟

الغرض منه: معرفة تأثير التوازن الغذائي على الرياضي للحصول على بناء جسمي مناسب.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	46	92	35.28	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	4	8					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 15: يبين ما إذا كان الاختلال في التوازن الغذائي له تأثير في الحصول على بناء جسمي مناسب
نلاحظ من خلال الجدول أن:

نظام التغذية عند رياضي كمال الأجسام
دراسة مسحية لقاعات التقوية العضلية بولاية الشلف

-نسبة (92 %) من رياضيي العينة يرون أن الاختلال في التوازن الغذائي له تأثير في الحصول على بناء جسي مناسب.

-نسبة (8 %) من رياضيي العينة يرون أن الاختلال في التوازن الغذائي ليس له تأثير في الحصول على بناء جسي مناسب.

نستنتج مما سبق ذكره أن معظم رياضيي كمال الأجسام يؤثر عليهم الاختلال في التوازن الغذائي على عدم حصولهم على بناء جسي مناسب، حيث يحدث ذلك عندما لا يتناول الشخص وجباته الغذائية بالكميات والنوعيات التي يحتاج إليها جسمه، وذلك ينتج عنه عدم تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة وبالتالي عدم حصول الرياضي على بناء جسي مناسب.

2-6-3 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

المحور الثاني: يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المكملات الغذائية والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة.

السؤال التاسع: هل سبق وتناولت: (اختر إجابة واحدة)

الغرض منه: التعرف على ما يعتمد عليه رياضيي كمال الأجسام أثناء ممارسته لهذه الرياضة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
مكملات غذائية	28	56	38.8	7.82	0.05	3	دالة إحصائيا
مشروبات الطاقة	4	8					
مشروبات رياضية	7	14					
لا شيء	11	22					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 16: يبين على ما يعتمد عليه رياضيي كمال الأجسام من المكملات الغذائية والمشروبات في ممارسته الرياضة.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (56 %) من رياضيي العينة يعتمدون على المكملات الغذائية في ممارستهم للرياضة .
- أما نسبة (8 %) من رياضيي العينة يعتمدون على مشروبات الطاقة في ممارستهم للرياضة .
- أما نسبة (14 %) من رياضيي العينة يعتمدون على المشروبات الرياضية في ممارستهم للرياضة .

- أما نسبة (22 %) من رياضيي العينة لا يعتمدون على كلا من المكملات الغذائية ولا مشروبات الطاقة ولا الرياضية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية رياضيي كمال الأجسام يتناولون المكملات الغذائية بكثرة نظرا للفائدة التي توفرها للرياضي، حيث تهدف إلى استكمال النظام الغذائي بالمواد التي يفتقدها الجسم ولهذا نجد معظم الرياضيون يلجؤون إلى هذه الأنواع من المكملات الغذائية.

السؤال العاشر: هل استخدمت المكملات الغذائية عن طريق وصفة طبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان رياضيي كمال الأجسام يستخدم المكملات عن طريق استشارة طبية.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	0	0	50	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
لا	50	100					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 17: يبين ما إذا كان رياضيي كمال الأجسام يستخدم المكملات عن طريق وصفة طبية.
نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (0%) من رياضيي العينة يستخدمون المكملات الغذائية عن طريق وصفة طبية
- أما نسبة (100 %) من رياضيي العينة لا يستخدمون المكملات الغذائية عن طريق وصفة طبية.

نستنتج مما سبق أن جميع رياضيي كمال الأجسام لا يستعملون المكملات الغذائية عن طريق وصفة طبية

السؤال الثاني عشر: هل تثق بالمكملات الغذائية المصنعة؟

الغرض منه: معرفة مدى وثوق الرياضي بالمكملات الغذائية المصنعة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	26	52	0.08	3.84	0.05	1	غير دالة إحصائيا
لا	24	48					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 18: يبين ما إذا يثق الرياضي بالمكملات الغذائية المصنعة.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (52 %) من رياضيي العينة يثقون بالمكملات الغذائية المصنعة .
- أما نسبة (48%) من رياضيي العينة لا يثقون بالمكملات الغذائية المصنعة .

نظام التغذية عند رياضي كمال الأجسام
دراسة مسحية لقاءات التقوية العضلية بولاية الشلف

نستنتج مما سبق ذكره أن تقريبا نصف رياضي كمال الأجسام يثقون بالمكملات الغذائية المصنعة لأنها سهلة التناول وليست مضرّة للجسم. بل هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد مثل الفيتامين والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية. والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي للشخص أو قد تكون لا تستهلك بكميات كافية والنصف الأخر يرى عكس ذلك.

السؤال الثالث عشر: في رأيك هل يمكن الاستغناء عن المكملات الغذائية والحصول على النتائج؟
الغرض منه: التعرف ما إذا يمكن الاستغناء عن المكملات الغذائية.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	17	34	5.12	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
لا	33	66					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 19: يبين ما إذا يمكن الاستغناء عن المكملات الغذائية والحصول على النتائج.
نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (34 %) من رياضي العينة يصرحون انه يمكن الاستغناء عن المكملات الغذائية .
 - أما نسبة (66 %) من رياضي العينة يصرحون انه لا يمكن الاستغناء عن المكملات الغذائية .
- يمكننا الاستنتاج أن أغلبية رياضي كمال الأجسام لا يمكنهم الاستغناء عن المكملات الغذائية لأنها أكثر تناولا وأكثر استخداما في رياضة كمال الأجسام كون فوائدها كثيرة وأضرارها قليلة ولأنها ليست إلا تكملة للبرنامج الغذائي الغير المتوازن والناقص.

السؤال الرابع عشر: هل هناك أعراض سلبية من تناول المكملات الغذائية؟

الغرض منه: التعرف ما إذا يعلم رياضي كمال الأجسام الأعراض السلبية الناتجة عن تناول المكملات الغذائية.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	19	38	2.88	3.84	0.05	1	غير دالة إحصائيا
لا	31	62					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 20: يبين ما إذا يعلم رياضي كمال الأجسام بالأعراض السلبية الناتجة عن تناول المكملات الغذائية.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

-نسبة (38 %) من رياضيي العينة يرون أن هناك أعراض سلبية من تناول المكملات الغذائية .
-أما نسبة (62 %) من رياضيي العينة يرون أنه ليس هناك أعراض سلبية من تناول المكملات الغذائية .
نستنتج أن أكثر من النصف يرون أنه لا توجد أعراض سلبية عن تناول المكملات الغذائية لأنها مفيدة
حقاً، وتُعرف المكملات الغذائية بأنها تركيبة من المعادن الأساسية، الفيتامينات والأحماض الأمينية
الموافق عليها من قبل مؤسسة الغذاء بعد فحص مكوناتها للتأكد من جودتها وسلامة استخدامها،
حيث تصنع المكملات الغذائية (FDA) والدواء من مصادر حيوانية كاللحوم الحمراء التي تحتوي على
العديد من الأحماض الأمينية، كما يتم استخلاص العديد من المكملات الغذائية من الأعشاب الطبية
وغيرها من المصادر الطبيعية.

السؤال الخامس عشر: هل تعلم مدى أضرار الاستخدام المفرط لمشروبات الطاقة؟

الغرض منه: معرفة مدى وعي رياضي كمال الأجسام بأضرار الاستخدام المفرط لمشروبات الطاقة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	40	80	18	3.84	0.05	1	دالة إحصائياً
لا	10	20					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 21: يبين وعي رياضي كمال الأجسام بأضرار الاستخدام المفرط لمشروبات الطاقة.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (80%) من رياضيي العينة يعلمون مدى أضرار الاستخدام المفرط لمشروبات الطاقة .
- أما نسبة (20 %) من رياضيي العينة لا يعلمون مدى أضرار الاستخدام المفرط لمشروبات
الطاقة .

نستنتج مما سبق أن أكثرية الرياضيين يعلمون مدى أضرار الاستخدام المفرط لمشروبات الطاقة، لأن
مشروبات الطاقة مفيدة وفي نفس الوقت مضرّة لاحتوائها على الكافيين الذي لديه تأثير سلبيّ على
الجهاز العصبيّ ويسبب في زيادة الشعور بالقلق والتوتر. ويؤثر على النوم، وبالتالي تحفيز السلوكيات
الخطيرة، وذلك بسبب الاستهلاك المفرط للمشروبات.

السؤال السادس عشر: هل تدرك الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الرياضي يفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات الرياضية.

نظام التغذية عند رياضي كمال الأجسام
دراسة مسحية لقاعات التقوية العضلية بولاية الشلف

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	42	84	3.12	3.84	0.05	1	غير دالة إحصائيا
لا	8	16					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 22: يبين ما إذا كان الرياضي يفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات الرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (84 %) من رياضي العينة يدركون الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات.
 - أما نسبة (16 %) من رياضي العينة لا يدركون الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات.
- نستنتج مما سبق أن أغلبية رياضي كمال الأجسام يدركون الفرق بين المنشطات ومشروبات الطاقة رغم تشابههم في المعنى لكن يختلفان من حيث التأثير.

السؤال الثامن عشر: في رأيك ما الذي تراه يساعدك أكثر أثناء ممارستك هذه الرياضة؟ (اختر إجابة واحدة)
الغرض منه: معرفة رأي الرياضي عن أي من المكملات والمشروبات التي تساعدك أكثر أثناء ممارسته هذه الرياضة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
مكملات غذائية	35	70	29.48	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
مشروبات الطاقة	4	8					
مشروبات رياضية	11	22					
المجموع	50	100					

الجدول رقم 23: يبين رأي الرياضي عن أي من المكملات والمشروبات التي تساعدك أكثر أثناء

ممارسته هذه الرياضة

نلاحظ من خلال الجدول أن:

- نسبة (70 %) من رياضي العينة يرون أن المكملات الغذائية تساعدك أكثر أثناء ممارسته هذه الرياضة
- أما نسبة (8 %) من رياضي العينة يرون أن مشروبات الطاقة تساعدك أكثر أثناء ممارسة هذه الرياضة.
- أما نسبة (22 %) من رياضي العينة يرون أن المشروبات الرياضية تساعدك أكثر أثناء ممارسة هذه الرياضة.

ومنه نستنتج أن معظم الرياضيين يعتمدون أكثر على المكملات الغذائية ويرونها تساعدهم أكثر أثناء ممارسة هذه الرياضة نظرا لتوفرها في القاعات وتحقق نتائج أكثر عند تناولها وتساعدتهم في البرنامج الغذائي.

7-3 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

1-7-3 مناقشة النتائج الفرضية الجزئية الأولى

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيانات التي قمنا بها، والتي وزعت على رياضيي كمال الأجسام، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا، وانطلاقا من خلال الفرضية الأولى التي تقول أن رياضيي كمال الأجسام يواجه أسباب تعيقه في الحصول على بناء جسم مناسب ومن خلال الجدول (9) (10)(11)(12)(13)(14)(15)، يتبين لنا فعلا أن رياضيي كمال الأجسام يواجه أسباب تعيقه في الحصول على بناء جسم مناسب.

وهذا ما أكده المؤلف سوؤدد فؤاد الألوسي بأن "هنا كمجموعة من الأشياء التي يجهلها الكثير من الناس الذين يمارسون رياضة كمال الأجسام ويمكن لهذه الأشياء أن تؤثر على بناء العضلات وبالتالي يشعرون بالملل من هذه الرياضة لأنهم لم يتوصلوا إلى النتائج التي كانوا يطمحون لها" (سوؤدد فؤاد الألوسي، 2012)، كما بينت أيضا النتائج المتوصل إليها أن الاختلال في التوازن الغذائي و عدم التنوع والانتظام في تناول الغذاء ونقص النوم ونقص الثقافة البدنية هي من الأسباب التي يواجهها ممارس رياضة كمال الأجسام لتحقيق الهدف المرجو. ومن هنات وصلنا إلى أن الفرضية الأولى تحققت بمعنى أن رياضيي كمال الأجسام يواجه أسباب تعيقه في الحصول على بناء جسم مناسب.

2-7-3 مناقشة النتائج الفرضية الثانية

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية للبحث والتي افترضنا أن رياضيي كمال الأجسام يدرك الفرق بين مشروبات الطاقة الرياضية والمكملات الغذائي. وانطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها والمؤكدة بطرق إحصائية علمية من خلال الجداول رقم(16)(17)(18)(19)(20)(21)(22)(23).

ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، أن رياضيي كمال الأجسام له معارف ومعلومات سابقة عن الاستخدام والاستعمال والتناول الصحيح لمشروبات الطاقة والمكملات الغذائية، وهذا ما يجعل أن الرياضي يدرك كيفية استعمال هذه المشروبات والمكملات الغذائية بشكل جيد وقانوني وعند إدراكه لهذا الفرق يبعده عن عواقب الاستعمال المفرط لها وذلك مقابل الحصول على نتائج سريعة.

وهذا ما أكده الدكتور سؤدد فؤاد الالوسي الذي يرى، أن الإقبال على المكملات الغذائية الرياضية أصبح ظاهرة بارزة بين الشباب، من أجل تكوين بنية جسمية لافتة للأنظار، وذلك من دون الحرص والتأكد من هم على صحة المواد المباعة، وتأثيرها على الصحة، لأن الكثير من الناس لا يدرك الفرق بين المكملات ومشروبات الطاقة والمنشطات وأكد الدكتور فؤاد أيضا أن ممارسة الرياضة بشكل عادي سيؤدي إلى نمو العضلات دون الحاجة إلى استعمال المكملات الغذائية أو المشروبات الطاقوية، وإذا كان لا بد من ممارسة كمال الأجسام فليكن تحت إشراف رياضي طبي متخصص (الالوسي، 2012). وهذا كله يوحي على أن رياضي كمال الأجسام يجب عند تناول هذه المشروبات الطاقوية والمكملات أن يدرك الفرق بينهما. ومن هنا توصلنا إلى أن الفرضية الثانية تحققت بمعنى أن رياضي كمال الأجسام يدرك الفرق بين مشروبات الطاقة والرياضية والمكملات الغذائية. وفي الأخير تم التحقق والتثبيت من الفرضية العامة التي تقول يتبع رياضي كمال الأجسام نظام غذائي يتلاءم مع نمط التدريبات.

4-الخاتمة:

من خلال ما تم التطرق إلى هفي بحثنا هذا وذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية ودور التغذية في البناء الجسدي المتكامل وقد كانت دراستنا حول رياضة كمال الأجسام باعتبارها الرياضة التي تهدف إلى بناء الجسم والتنسيق العضلي وذلك عن طريق وضع خطط وبرامج تدريبية وأنظمة غذائية تتلائم مع نمط التدريب، وقد اخترنا الممارسين الهواة لهذه الرياضة نظرا لتوفرهم في معظم القاعات الرياضية، مما سمح لنا بتحديد المجتمع وعينة البحث. لقد حاولنا من خلال هذا البحث اظهار الأهمية البالغة للتغذية وصولا إلى تحقيق الأهداف المسطرة لممارسي رياضة كمال الأجسام، وما استخلصناه أن رياضي كمال الأجسام يواجه أسباب تعيقه في الحصول على بناء جسدي متكامل منها عدم انتظامه في توزيع الوجبات الغذائية والسعرات اللازمة الواجب اخذها يوميا، وكذا إمكانياته المادية لاتسمح له بمواجهة متطلبات الرياضة من مستلزمات ومكملات غذائية، وكذلك استنتاجنا انه يدرك الفرق بين المكملات الغذائية ومشروبات الطاقة والرياضية، حيث توصلنا ان هيدر كأن المكملات الغذائية هي الأنسب والتي تساعد أثناء ممارسة هذه الرياضة. وفي الأخير يتضح أن التغذية المناسبة تعد من أهم العوامل لتحقيق الوصول إلى بناء العضلات المرغوبة، كما تعمل على زيادة الأداء البدني والاستشفاء لدى رياضي كمال الأجسام وبالتالي ضمان زيادة التضخم العضلي.

5- قائمة المصادر والمراجع:

- عبد مالح، فاطمة.(2013). التغذية والنشاط الرياضي، الأردن:مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع .
- هيكل، خالد(2004).الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، القاهرة: مكتبة فيروز.
- سحساحي، مهدي.(2014).رياضة كمال الأجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين. مجلة علوم الانسان والمجتمع.المجلد3 العدد3.ص 402.383
- السراي، عليزهير.(2016).تأثير مشروبات الطاقة والبروتينية في بعض المقاييس الأنتروبومترية والوظيفية لرياضي بناء الأجسام .مجلة كلية التربية الأساسية.المجلد23العدد97.ص760.743
- الالوسي، سؤدد فواد..(2012).المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، الأردن:دارأسامة للنشر والتوزيع.
- محمد ملحم وآخرون.(2013).مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الأردن، الاردن: مجلة مؤتة للبحوث والدراسات،المجلد28 العدد5،ص 172-145
- Brandon.roberts et all(2020) .Nutritional Recommondations for Physique Athletes.journal of human kinetics.v71.p79-108
- EDITION LA ROUSSE.(2008)•LA ROUSSE
- Dictionnaire de biologie.(2008) Edition CILF.
- Marie Krausse.(1972)Food.Nutrition and diet thirapy.NB.sundersComp.philadilphialondon
- MARGRIT MEAD.Manuel for the study of food habits.Inbulletinof national researchconncil.National Academy of scienceN11
- <http://dictionnaire.arabe.com> -2، 15 2018/02/14-2007/05/
- George Lambert : la musculation « le guide de l'entraîneur », Vigot, Paris, P9
- Gilbert Andrieu : Force et Beauté, presse universitaires de Bordeaux, 1992