

0000

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



Scan Me



## شهادة مشاركة

يشهد السيد رئيس الملتقى الوطني الافتراضي العاشر والسيد مدير المعهد بأن :

د. خليفة عماد الدين<sup>1</sup> جامعة بسكرة  
د. غلاب حكيم<sup>2</sup> جامعة قسنطينة  
د. يعقوبي فاتح<sup>3</sup> جامعة المسيلة

قد شارك في فعاليات الملتقى الوطني الافتراضي العاشر الموسوم بـ "استراتيجيات التغذية الصحية والعلاجية في الوسط الرياضي" المنعقد بتاريخ: 25 أكتوبر 2025 بمداخلة بعنوان "التغذية الصحية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عدائي العدو

الرفي صنف اقل من 17 سنة".

مدير المعهد

جامعة محمد الشريف مساعدي  
سوق أهراس - الجزائر

رئيس الملتقى

الخبير/ سمارة مصطف  
جامعة سوق أهراس - الجزائر

جامعة محمد الشريف مساعديّة – سوق اهراس  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة المشاركة في الملتقى الوطني الافتراضي

حول

استراتيجيات التغذية الصحية والعلاجية في الوسط الرياضي

يوم 25 -10- 2025

استمارة المشاركة

**1- الاسم واللقب:** خليفة عماد الدين

-الجامعة: جامعة محمد خيضر - بسكرة

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - ب-

البريد الإلكتروني: [Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz](mailto:Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz)

البلد: الجزائر

رقم الهاتف: 0655502868

**2- الاسم واللقب:** غلاب حكيم

-الجامعة: جامعة عبد الحميد مهري -قسنطينة 2

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - أ-

البريد الإلكتروني: [hakim.ghallab@univ-constantine2.dz](mailto:hakim.ghallab@univ-constantine2.dz)

البلد: الجزائر

رقم الهاتف: 0660536765

**3- الاسم واللقب:** يعقوبي فاتح

-الجامعة: جامعة محمد بوضياف - المسيلة

الدرجة العلمية: أستاذ تعليم عالي

البريد الإلكتروني: [fateh.yaakoubi@univ-msila](mailto:fateh.yaakoubi@univ-msila)

البلد: الجزائر

رقم الهاتف: 0655290296.

المحور الثاني: التغذية المتوازنة وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية للرياضيين

عنوان المداخلة: التغذية الصحية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي صنف اقل من 17 سنة  
الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة علاقة التغذية الصحية بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة، وشمل مجتمع عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة المنتمون إلى رابطة العاب القوى بالمسيلة، و تمثلت عينة الدراسة في عدائي نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى والبالغ عددها 24 عداء حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، واستخدم الباحث استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي. وقد توصلنا في دراستنا إلى أن للتغذية الصحية والمتزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

الكلمات المفتاحية: التغذية – الصحة النفسية – العدو الريفي.

#### Abstract :

This study aimed to investigate the relationship between healthy nutrition and mental health among cross-country runners under the age of 17. The study included a community of cross-country runners under the age of 17 who belong to the M'Sila Athletics Association. The study sample consisted of 24 runners from the Sidi Hamla Athletics Club, who were randomly selected. The researcher used a questionnaire as a data collection tool, adopting a descriptive approach..

**Key words:** Nutrition - Mental Health - Cross Country Running

مقدمة وإشكالية الدراسة:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداها الواسع وهي علم وفن لها أصولها ومبادئها وان مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل او بآخر يمارس الرياضة او يشاهدها

(مروان عبد المجيد، اياد عبد الكريم العزاوي، 2005، ص11)، كما أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، و علم الأعضاء (الفسيولوجي)، و لعلم الميكانيكا...الخ) و العلوم الإنسانية (علم النفس و علم التربية...الخ) و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته و إمكانياته و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته (محمد حسن علاوي، 1994، ص36)، وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية والقارية والإقليمية (ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن الأنصاري، 2002، ص05) ويعد العدو الريفي من بين اهم الفعاليات الرياضية في رياضة ألعاب القوى التي تتم في

ضواحي المدن والأرياف والهواء الطلق، وغالبا ما يمارس في أماكن او مسارات الوعرة والغير ممهدة يسعى فيها العداء إلى تحقيق أفضل النتائج عند الاشتراك في السباقات التي تنظم مستغلا في ذلك إمكانياته البدنية والتقنية والنفسية والفسيولوجية ففي هذه الفعالية متطلبات بدنية عالية يستلزم الاهتمام بها من خلال الاعتماد على التغذية الصحية والرياضية والالامام بها بغرض توفير الطاقة الحيوية واستعواض ما يستهلكه، وفي غضون التدريب والسباقات التي تقام نجد انها تؤثر على نفسية العداء لذلك يعتبر علم التغذية من أهم العلوم التي يعتمد عليها التدريب الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية حيث يمثل جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية أكله إلى عملية إخراج Excretion من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة و

الامتصاص في الأمعاء و النقل و الدوران Transportation or circulation عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها (محمد محمد الحماحي، ب س، ص25)، فالتغذية ضرورية للعداء لغرض ممارسة النشاط الرياضي التخصصي بفعالية، فالانجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، و لا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الانجاز المطلوب، وكثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاء الرياضي، و هناك العديد من الرياضيين الذين يملكون المواهب الفذة، و لكن نظرا لسوء تغذيتهم فان عطائهم يكون مخيبا للأمال (عبد الرحمن مصيقر، 1989، ص05)، لذا فإن الاحتياجات الغذائية من العوامل الأساسية لكي تسد ما يتطلبه العداء من وجبات غذائية ذات القيمة الكافية من حيث النوع و الكم والتي تمثل أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم و لسلامته (منى خليل عبد القادر، 2004، ص15)، وحتى نجعل العداء متوافق نفسيا لتحقيق اهداف التدريب وتسجيل افضل النتائج في السباقات حيث ان الصحة النفسية ضرورية للعداء لخوض هذه السباقات التي يشترك فيها والتي تمثل حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا اي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا مع حسن الخلق.... الخ (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص09)، فالتغذية الصحية امر ضروري يشمل تحديد

انواع الغذاء والطاقة المتزنة للعداء والتي تنعكس بصورة ايجابية على صحتهم النفسية ومهارات السيكولوجية التي لها تأثير على مستوى ادائهم البدني والتقني والتكتيكي اثناء السباق، وهذا ما يساعد العداء في الارتقاء الى اعلى المستويات الرياضية وفقا لقدراته وامكانياته و من خبرة الباحث و حضوره للسباقات الرياضية التي تجرى على العديد من الميادين الخاصة بالعدو الريفي ومن خلال اطلاعي على العديد من الدراسات السابقة والمثابهة التي ترتبط بالتغذية والجانب النفسي لوحظ أن هناك علاقة بين التغذية الصحية والتوافق النفسي (الصحة النفسية) للعداء مما تنعكس بشكل سلبي او ايجابي على الاداء الرياضي في سباقات العدو الريفي وكذا في التدريبات اليومية ذات الاحمال التدريبية العالية والمكثفة، غير أن معظم النوادي الرياضية لا تهتم بالجانب

الغذائي المتزن الذي يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي التخصصي والجهد المبذول من قبل العداء دون الاهتمام بالصبيغ الفردية وفقا لما يحتاجه هذا العداء حسب قدراته ومجهوداته المبذولة، لهذا فعلى المدربين مراعاة التغذية الصحية المتزنة التي تؤثر بشكل ايجابي على نفسية العداء وتحسين مستوى و هذا ما دفعنا لطرح التساؤل العام التالي:

هل للتغذية الصحية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة؟  
التساؤلات الجزئية:

- هل للتغذية الصحية المتزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة ؟
- هل لسوء التغذية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة ؟
- فرضية عامة:
- للتغذية الصحية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.
- الفرضيات الجزئية :
- للتغذية الصحية المتزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.
- لسوء التغذية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

- أهداف الدراسة:

- الكشف عن علاقة التغذية الصحية المتزنة مع الصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة .
- التعرف على علاقة سوء التغذية مع الصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.
- أهمية الدراسة
- معرفة علاقة التغذية الصحية المتزنة مع التوافق والصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي.
- توضيح علاقة سوء التغذية بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة
- أسباب اختيار الموضوع:

- توضيح مدى علاقة التغذية بالجوانب النفسية للعداء.
- الكشف عن التغذية المتزنة وعلاقتها بالصحة النفسية للعداء
- الكشف عن سوء التغذية وعلاقتها بالصحة النفسية للعداء
- الكلمات الدالة في الدراسة:

التغذية:

اصطلاحا: يرتبط احتياج الإنسان الى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية و أن يقوم بجميع مناشطه و أعماله اليومية بكفاءة، إذ يؤثر الغذاء من حيث النوع Quantity و الكم Quality على تغذية و صحة الإنسان فهو مرتبط بكل ما يدخل الجسم من طعام أو من سوائل عن طريق الفم أو بوسائل أخرى طبية بغرض المحافظة على الحياة (محمد الحماحمي، ص24)

إجرائيا: هي مجموعة من العناصر الغذائية التي يتناولها الرياضي تكون متزنة كميا و نوعيا مع حالة العداء و كذا مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس لكي يتمكن العداء من سد حاجاته الغذائية الضرورية لبذل المجهود.

الصحة النفسية:

- الصحة النفسية:

اصطلاحاً: حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب أو الخلو من اعراض المرض النفسي، (who) بانها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص90)

الإجرائي: تعتبر الصحة النفسية من بين اهم المجالات التي يجب الاهتمام بها خاصة في عملية تحضير العدائين وهي حالة من العافية النفسية التي من خلالها يصبح العداء متوافق مع نفسه ومع الآخرين ممايستطيع أداء مجهودات بدنية عالية

العدو الريفي:

اصطلاحاً: يعتبر ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعاً مستقلاً من أنواع المباريات بما فيها النطاق الدولي و ينتشر في الكثير من دول العالم، و يجر ركض الضاحية في الحدائق و ضواحي المدن، في الهواء الطلق و لذلك يعتبر أفضل وسيلة للنهوض بالتحمل لدى الرياضيين وتحسين حالتهم الصحية، و ركض الضاحية نوع من أنواع ألعاب القوى (ريسان عبد المجيد خريبط ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص75)

إجرائياً يعتبر ركض الضاحية نوع من أنواع ألعاب القوى و من ضمن السباقات الطويلة حيث تسابق العداءون في مسافة محددة و يتم في الأراضي الوعرة و الغير ممهدة و الذي يجرى في الهواء الطلق و له متطلبات بدنية عالية لكي يتمكن العداء من تحقيق نتائج ايجابية عند الركض.

- الدراسات السابقة والمثابفة:

دراسة إيناس محمد السيد مرزوق(2013): المقررات الخاصة بالتغذية و علاقتها بالتنقيف الغذائي للطلاب. هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي و التنقيف الغذائي للطلاب و تطويره من خلا معرفة إمكانية تأثير دراسة المواد التخصصية التغذوية على مستوى التنقيف الغذائي لدى الطلاب الفندقيين، و تنمية المفاهيم التغذوية مع معرفة مدى تعديل عاداتهم الغذائية الخاطئة، و معرفة خصائص و مشكلات تلك الفئة و هم في مرحلة المراهقة ، و كذا تقييم فعالية المناهج الدراسية لطلاب الصفوف الخمس و تأثيره على رفع المستوى الغذائي و الوعي الغذائي لدى الطلاب...الخ و تكونت عينة الدراسة من المجموعة الضابطة 95 طالب و طالبة منهم 56 طالبا و 39 طالبة للصف الأول، و المجموعة التجريبية طلاب الصف الخامس الفندقي و إجمالي عدد الطلاب 53 منهم 46 طالبا و 7 طالبات، وتمثلت أدوات الدراسة في استبانات متعددة و أكدت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات التطبيق للمجموعة الضابطة الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في مقياس الوعي الغذائي، مقرر دراسي تغذوي، و في مقياس الانضباط أثناء الدرس و في مقياس السلوك الغذائي لصالح المجموعة التجريبية الثانية، و كذا توجد فروق بين متوسط وعي الذكور و الإناث في المجموعة الضابطة الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في مقياس الوعي الغذائي، كما يوجد ارتباط عند مستوى 0.05 بين متوسط الوعي الغذائي لدى طلاب عينة الدراسة و دراستهم لمقرر دراسي تغذوي و كذا بين الوعي الغذائي لدى عينة الدراسة و مستوى الانضباط أثناء الدرس، و نفس الشيء بين الوعي الغذائي و متوسط السلوك الغذائي.حيث ترجع هذه النتائج إلى أثر المقررات الدراسية التغذوية على مستوى الوعي و التنقيف الغذائي للطلاب و الطالبات، و يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين متوسط الوعي الغذائي لدى طلاب عينة الدراسة و المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن تجربة مصغرة تساعد الباحث في التحقق من مدى صحة الدراسة الأساسية التي سيقوم بها على العينة الأساسية و هي تمكن من:

- التعرف على مدى ملائمة الاختيار لمستوى عينة البحث.

-بناء فقرات الاستبيان المناسبة .

-تحديد أسئلة الاستبيان للتغذية الصحية المتزنة والصحة النفسية لدى العداء.

-تحديد أسئلة الاستبيان لسوء التغذية والصحة النفسية لدى العداء.

- تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث

- معرفة اهم الصعوبات التي تعترض الباحث في دراسته.

- تحديد الوقت الذي تستغرقه الدراسة.

- التعرف على كيفية تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.

المجال المكاني و الزماني:

-المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على عدائي العدو الريفي لنادي شبيبة سيدي حملة لالعاب القوى .

- المجال الزماني:

انقسم المجال الزماني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد 2024 /11/15 إلى غاية 2024 /11/22

- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فامتد من 2024/11/25 إلى غاية 2024/12/03.

المنهج المستخدم:

انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف نتحصل عليها، والتي تعتبر تجسيد لكافة

الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من موضوع دراستنا حول " علاقة التغذية الصحية بالصحة

النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة"

وتماشيا مع طبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي من خلال محاولة التعرف على علاقة التغذية

الصحية بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

لهذا فان المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع الدراسة و

الذي يركز على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة او موضوع محدد على صورة نوعية او كمية رقمية، و قد

يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة او تطوير يشمل فترات زمنية عدة (محمد عبيدات و

آخرون،1999، ص46).

4-مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضع البحث أو الدراسة (محمد عبيدات وآخرون،

1999، ص84).

لذا اعتمدنا في بحثنا هذا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة للرابطة المسيحية لألعاب القوى.

4-3-2- عينة الدراسة: تتمثل العينة في مجموعة الافراد الذي ينتمون الى مجتمع الدراسة الاصلي اي الجزء من الكل ويجب ان تكون ممثلة للمجتمع تمثيل صحيح.

"أما عينة الدراسة فشملت عينة الدراسة 24 عداة فئة اقل من 17 سنة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية. الجدول رقم 01: يمثل عينة الدراسة.

الفئة العمرية	عدد العينة 24 عداة
اقل من 17 سنة	عدائي العدو الريفي

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:  
الاستبيان:

تم الاعتماد في دراستنا على استمارة استبيان لجمع البيانات الميدانية، ويمكن تعريفها بأنها: هي اداة لجمع المعلومات بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الاسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها .(ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، ص82)  
وقد اعتمدنا في بحثنا على استمارة الاستبيان الموجهة إلى العدائين، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، وكذلك باعتباره مناسب مع العدائين، والأسئلة تتضمن محورين مرتبطين بالفرضيات.

المحور الأول: للتغذية الصحية المتزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

المحور الثاني: لسوء التغذية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

7- نوع الأسئلة: تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- الأسئلة المغلقة: بحيث تم استخدام نوع من الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته بنعم أو لا.  
الخصائص السيكومترية :

صدق و ثبات القياس

1- الثبات

الجدول رقم 02: يمثل ثبات الاستبيان:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	الأداة
---------------	--------------------	---------------------------------	--------------	--------	--------



التغذية الصحية	04	0.909	0.878	03	0.05
الصحة النفسية		0.886			

2- الصدق  
الصدق يساوي جذر الثبات  
الجدول رقم 03: يمثل صدق الاستبيان.

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	الأداة
0.05	03	0.878	0.953	04	التغذية الصحية
			0.941		الصحة النفسية

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق لاستبيان و التي كانت (0.953-0.941) و هي اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب(0.878) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (03) .

إجراءات التطبيق الميداني :

قام الباحث بتصميم أسئلة الاستبيان التي ترتبط بالتغذية الصحية وسوء التغذية و كذا الصحة النفسية ثم توجهنا إلى العينة الاستطلاعية أين قمنا تعديل بعض العبارات التي لا تتناسب مع مستوى العينة و مع الفرضيات ومدى صعوبتها، حيث توجهنا في تاريخ 2024/11/25 إلى النادي الرياضي حيث قام المدرب ورئيس النادي باستقبالنا أحسن استقبال و قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان قصد الإجابة عليها بالإضافة ، كما أننا قمنا بالشرح البسيط لبعض العبارات التي تحتاج للتفسير لكيفية تعبئتها مع منحهم الوقت الكافي للاستجواب و في يوم 2024/12/03 تم استرجاع كل الاستمارات التي قام العدائين بالإجابة عليها مع الحرص للحصول عليها كاملة. الطريقة الإحصائية:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات و اختيار صحة الفروض باستخدام برنامج SPSS،

(IBM 25)

و التي اشتملت على الآتي :

- المتوسط الحسابي .

-معاملات الارتباط بيرسون Pearson's coefficient

#### -عرض وتحليل النتائج

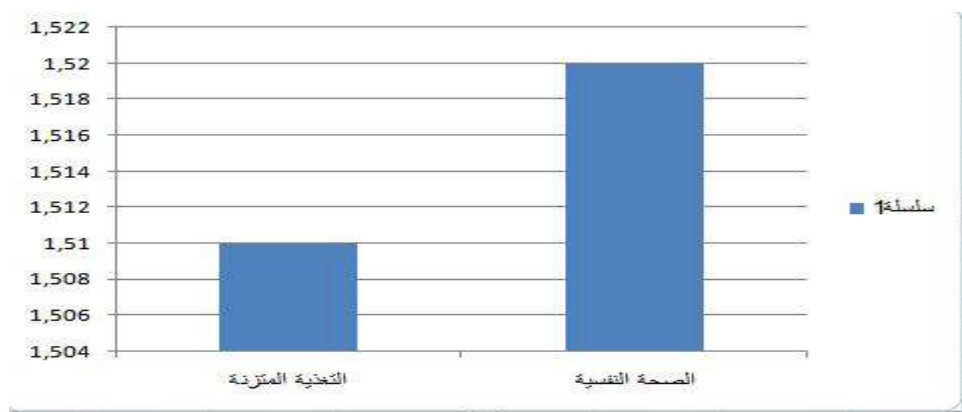
-عرض نتائج الفرض الأول: للتغذية الصحية المتزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

يمثل الجدول رقم 04 : حساب معامل بيرسون للارتباط بين التغذية صحية المتزنة والصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي

الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية sig	معامل بيرسون للارتباط بين (التغذية الصحية المتزنة والصحة النفسية )	الصحة النفسية	التغذية الصحية	العينة
18	0,05	0.013	0.542	1.52	1.51	20

تحليل الجدول :

من خلال تحليل الجدول(04) حققت العينة متوسط حسابي لتغذية المتزنة (1.51) كما حققت متوسط حسابي في الصحة النفسية (1.52)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون ( 0.542 ) عند القيمة الاحتمالية sig (0.013) بمستوى الدلالة(0,05) ودرجة الحرية (18)، والقيمة ( $0.013 > 0.05$ ) أي انه توجد دلالة إحصائية بين التغذية المتزنة والصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة والتي تعد عامل مهم وضروري لرفع كفاءة العداء النفسية التي تمثل المؤهلات الحقيقية لتحسين مردود العدائين خلال التدريبات والسباقات التي تنظم

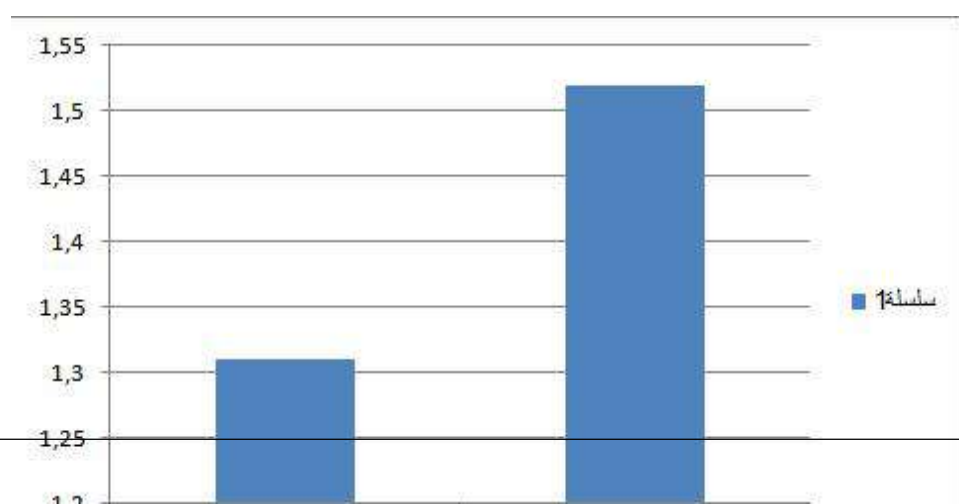


الشكل البياني رقم(01): يمثل حساب معامل بيرسون الارتباط بين التغذية الصحية والصحة النفسية لدى العداء  
 - عرض نتائج الفرض الثاني: لسوء التغذية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة  
 الجدول رقم 05: يمثل حساب معامل بيرسون للارتباط بين سوء التغذية والصحة النفسية لدى عدائي العدو  
 الريفي اقل من 17 سنة

العينه	سوء التغذية	الصحة النفسية	معامل بيرسون للارتباط بين(سوء التغذية والصحة النفسية )	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية
20	1.31	1.52	0.253	0.282	0,05	18

تحليل الجدول :

من خلال تحليل الجدول(05) حققت العينة متوسط حسابي لسوء التغذية (1.31) كما حققت متوسط حسابي في الصحة النفسية (1.52)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون ( 0.253 ) عند القيمة الاحتمالية sig (0.282) بمستوى الدلالة(0,05) ودرجة الحرية (18)، والقيمة ( $0.282 < 0.05$ ) أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سوء التغذية والصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة وعليه فان سوء التغذية يؤدي الى اختلال الصحة النفسية لدى العداء مما ينعكس بشكل سلبي من الضغط النفسي والتوتر والقلق وغيرها مما تؤدي انخفاض مستوى الاداء وعدم تسجيل افضل النتائج مع انخفاض فعالية التدريب



الشكل البياني رقم(02): يمثل حساب معامل بيرسون الارتباط بين سوء التغذية والصحة النفسية لدى العداء

- مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترض الباحث أنها " للتغذية الصحية المتزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجدول رقم: ( 04 ) ومن خلال المعالجة الإحصائية والتي توضح العلاقة بين التغذية الصحية المتزنة والصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي، وبعد التحليل الاحصائي تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل أن التغذية الصحية والمتونة تسام وبلا شك فيتنمية الجوانب النفسية والعقلية مما تمكن من تحقيق التوافق النفسي وبطبيعة الحال هذا يسهم في رفع مستوى اداء العدائين من حيث الجهد البدني وغيره وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة إيناس محمد السيد مرزوق(2013): المقررات الخاصة بالتغذية و علاقتها بالتنقيف الغذائي للطلاب.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الثانية: التي إفترض فيها الباحث أن تكون " لسوء التغذية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجدول رقم: (05) ومن خلال المعالجة الإحصائية والتي توضح العلاقة بين سوء التغذية والصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة ، وبعد التحليل الإحصائي تبين عدم وجود علاقة دالة إحصائية مما يدل ان التغذية الغير متزنة والتي لا تتناسب مع الجهد البدني المبذول في فعالية الجري للعدو الريفي مما تنعكس على الجوانب النفسي بصورة سلبية وهذا يؤثر على الاداء المبذول عند الاشتراك في السباقات والتدريبات اليومية.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

- الاستنتاجات و التوصيات:

- الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

- هناك علاقة بين التغذية الصحية المتزنة والصحة النفسية من خلال التوافق النفسي لدى العدائين
- أن سوء التغذية تؤدي الى انخفاض الحالة النفسية وعدم التوافق النفسي لدى العدائين
- أن الصحة النفسية المتزنة تساعد على تحقيق التوافق النفسي مما يرفع من مردود العدائين
- التوصيات:

- زيادة الاهتمام ببرامج التغذية الصحية والمتزنة لدى العدائين في سباقات العدو الريفي
- زيادة الاهتمام بسلوكية التغذية لدى العدائين
- تنظيم ايام تكوينية لانعكاس التغذية المتزنة على الصحة النفسية للعداء
- زيادة اجراء دراسات وابحاث علمية حول التغذية المتزنة في رياضة العاب القوى
- توضيح انعكاس سوء التغذية على صحة العدائين النفسية

#### قائمة المراجع:

- حامد عبد السلام زهران (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط04، عالم الكتب نشر توزيع طباعة، القاهرة
- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، مناهج و أساليب البحث العلمي – النظرية و التطبيق، ط01، دار صفاء للنسر و التوتزرع، عمان، 2000.
- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، العابد القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 2002
- عبد الرحمان مصيقر، تغذية الرياضي-التغذية السليمة لتحقيق افضل انجاز رياضي-، مؤسسة حمدي ، ط1، 1989
- محمد حسن علاوي (1994)، علم النفس الرياضي، ط09، دار المعارف، القاهرة.
- محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقله مبينين، منهجية البحث العلمي- القواعد و المراحل و التطبيقات، ط02، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، 1999
- محمد محمد الحمامي، التغذية والصحة للحياة والرياضية، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الهولندية
- مروان عبد المجيد، إياد عبد الكريم العزاوي (2005)، علم النفس الرياضي-الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط01، الوراق للنشر والتوزيع، عمان
- منى خليل عبد القادر، التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية، 2004
- المقالات العلمية:
- إيناس محمد السيد مرزوق، المقررات الخاصة بالتغذية و علاقتها بالتنقيف الغذائي للطلاب، مجلة كلية التربية، العدد الرابع عشر، 2013، ص 798.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الشريف مساعدي - سوق أهراس -  
معهد علوم ونشاطات البدنية والرياضية  
قسم التخصصات الرياضية

## برنامج الملتقى الوطني الافتراضي العاشر

الموسم بـ

"استراتيجيات التغذية الصحية والعلاجية في الوسط الرياضي"

يوم 25 أكتوبر 2025

15:30-15:00 مراسيم افتتاح الملتقى

الرابط: [meet.google.com/ebo-meqs-wjb](https://meet.google.com/ebo-meqs-wjb)

آيات من القرآن الكريم + النشيد الوطني

كلمة السيد رئيس الملتقى - كلمة السيد مدير المعهد

كلمة السيدة مديرة الجامعة

مداخلة نموذجية تحت عنوان:

دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي لدى رياضيي المستوى العالي

(1) د. محمد سمارة/ جامعة سوق أهراس

<https://univ-soukahras.dz/ar/service/relex/a/117979> رابط المؤتمر الوطني:



Scan Me



الورشة العلمية الرئيسية: د. نعمي عبد القادر عبر الرابط التالي: [meet.google.com/vto-feai-vea](https://meet.google.com/vto-feai-vea)

الجامعة	عنوان المداخلة	التوقيت
جامعة سطيف 2 رضوان بوبكر <sup>1</sup> عوير صدام <sup>2</sup>	تدوير التخطيط الغذائي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم النخبويين	15:50-15:40
جامعة باتنة 2 د. عامر شافع <sup>1</sup> د. بوخالفة عبد القادر <sup>2</sup>	المكملات العصبية ودورها في تعزيز الأداء المعرفي والبدني لدى الرياضيين: مراجعة سردية	16:00-15:50
جامعة سوق أهراس د. لعليدة محمد اليمين <sup>1</sup> د. نحية مراد <sup>2</sup> د. باطلي ياسين <sup>3</sup>	دور التغذية الصحية في رفع القدرات البدنية للرياضيين. من وجهة نظر مستشاري الرياضة بمديرية الشباب والرياضة لولاية المسيلة.	16:10-16:00
جامعة سوق أهراس أ.د. فؤاد العيداني	الغذاء الصحي المتوازن و أثره على النمو العقلي و الجسمي لدى التلاميذ المتمدرسين	16:20-16:10
جامعة بسكرة د. خلفه عماد الدين <sup>1</sup> جامعة قسنطينة 2 د. غلاب حكيم <sup>2</sup> جامعة المسيلة د. يعقوبي فاتح <sup>3</sup>	التغذية الصحية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي صنف أقل من 17 سنة	16:30-16:20
جامعة خميس مليانة د. ملياني مراد <sup>1</sup> د. خلفي عبد العزيز <sup>2</sup> ط.د. عربوز الهادي <sup>3</sup>	التغذية المتوازنة وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية لتحسين الأداء الرياضي	16:40-16:30
جامعة الشلف د. هامل بوحايك <sup>1</sup> د. صباحية إبراهيم <sup>2</sup> د. دالي حميد <sup>3</sup>	السلوك الصحي وأثره على التوافق النفسي للرياضيين - دراسة وصفية للأندية بولاية الشلف	16:50 - 16:40
جامعة الجزائر 3 ط.د. بركات علاء الدين <sup>1</sup> د. رياض أولمان <sup>2</sup>	التغذية الصحية في المجال الرياضي ودورها في تحسين الأداء والوقاية من الإصابات	17:00-16:50
جامعة أم البواقي قرودح زين الدين <sup>1</sup>	الثقافة الغذائية و التخطيط الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر	17:10-17:00



بوحدك لخضر وليد <sup>2</sup> العزوطي علاء الدين <sup>3</sup>	دراسة ميدانية لفريق هلال شلفوم العيد فئة الاكابر -	
المناقشة (لمدة 20 دقيقة)		17:30-17:10



Scan Me

الورشة الثانية: رئيس الجلسة: د. حمادي رضوان عبر الرابط التالي: [meet.google.com/kre-ewgu-hwp](https://meet.google.com/kre-ewgu-hwp)

الجامعة	عنوان المداخلة	التوقيت
جامعة المسيلة د. عروسي الدراجي <sup>1</sup> جامعة قسنطينة د. كمال عبد الكبير <sup>2</sup> جامعة سوق أهراس د. حمادي رضوان <sup>3</sup>	الصيام المتقطع وتأثيره على تكوين الجسم والأداء الرياضي	15:50-15:40
جامعة سوق أهراس أ.د. جمال سراجية <sup>1</sup> أ.د. عصام حجاب <sup>2</sup>	نماذج لتغذية متوازنة وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية للاعبين كرة القدم في المستوى العالي (المنتخب الوطني الجزائري أنموذجا)	16:00-15:50
جامعة سوق أهراس د. بوفريدة عبد المالك	التغذية العلاجية الصحية كركيزة أساسية في برامج الطب الرياضي الحديث	16:10-16:00
جامعة سوق أهراس د. عباسي ميلود	مدى استيعاب قانون حماية المستهلك للمفاهيم الرياضية في التغذية الصحية	16:20-16:10
University of Algiers 3 Doc. MOUISSA Amar <sup>1</sup> Dr. SLIMANI Aissa <sup>2</sup> N H S SST Dr. SADOUKI Kamel <sup>3</sup>	The effect Ramadan fasting on body mass index, basal metabolic rate, total energy expenditure, and selected metabolic parameters in soccer players	16:30-16:20
جامعة قسنطينة 2 د. بوعيطة توفيق <sup>1</sup> د. معتز بالله شريف <sup>2</sup> جامعة برج بوعريش	التخطيط الغذائي التفاضلي للاعبين القوة والسرعة والتحمل: تكييف المتطلبات من المغذيات الكبرى والصغرى بين مرحلتين التدريب والمنافسة	16:40-16:30



د. بوعيطة عبد الرزاق <sup>3</sup>		
<b>الجامعة صفاقس</b> مقرر معادلة الشهادة د. عجايبة زهور	<b>التغذية الصحية بين البعد الرياضي والبعد القانوني</b>	16:50-16:40
<b>جامعة سطيف 2</b> د. بلعمري ياسين <sup>1</sup> د. تهمامي عبد الصمد <sup>2</sup>	<b>مدخل عام للتغذية الصحية المتوازنة عند الرياضيين</b>	17:00-16:50
<b>جامعة سوق أهراس</b> د. صدام بهلولي	<b>العلاقة التفاعلية بين النظام الغذائي والحالة النفسية: رؤية علمية في الممارسة الرياضية</b>	17:10-17:00
<b>المنافشة (لمدة 20 دقيقة)</b>		17:30-17:10



Scan Me

**الورشة الثالثة: رئيس الجلسة: د. محمد مهدي يحيى** عبر الرابط التالي: [meet.google.com/jqm-exvt-dku](https://meet.google.com/jqm-exvt-dku)

الجامعة	عنوان المداخلة	التوقيت
<b>جامعة سوق أهراس</b> أ. نسهايلية شكري <sup>1</sup> أ. دين يوب عبد العلي <sup>2</sup>	<b>التغذية السليمة وأثرها على تحقيق الأداء الأمثل للاعبين كرة القدم المحترفين</b>	15:50-15:40
<b>جامعة أم البواقي</b> د. سعادنة ضياء الدين <sup>1</sup> <b>جامعة قسنطينة 2</b> د. دويده قيس <sup>2</sup> د. حداد جمال الدين <sup>3</sup>	<b>دور برنامج تدريبي غذائي في مواجهة ظاهرة السمنة (الوزن الزائد).</b>	16:00-15:50
<b>جامعة باتنة 2</b> د. بن عبد الرحمان بلقاسم <sup>1</sup> <b>جامعة المسيلة</b> د. سعادوي فيصل <sup>2</sup> <b>جامعة الجزائر 3</b> زيان <sup>3</sup>	<b>أثر الممارسة الرياضية في التقليل من الآثار السلبية للسمنة</b>	16:10-16:00



جامعة سوق أهراس د. محفوظ قطاوي	<b>SUPPLEMENT USE IN SPORTS RECOVERY BETWEEN ENDURANCE AND RESISTANCE ATHLETES</b>	16:20-16:10
جامعة سوق أهراس أ.د. ناصري محمد الشريف <sup>1</sup> أ.د. أحمد بن محمد <sup>2</sup> جامعة الشلف د. سعدي زروقي يوسف <sup>3</sup>	مكملات الكرياتين و تأثيرها على جسم الرياضيين بين المزايا و مخاطر التصنيع	16:30-16:20
جامعة أم البواقي ط.د. سعانة سكيانة <sup>1</sup> د. حساني اسماعيل <sup>2</sup> د. عيلى وليد <sup>3</sup>	تأثير التغذية الصحية والنشاط البدني في الاضطرابات الصوتية لدى المعلمين : مقارنة بينية في الوقاية والتأهيل الأرطوفوني	16:40-16:30
جامعة سطيف 2 د. قدراري براهيم <sup>1</sup> د. عروسي عبد الحميد <sup>2</sup> أ.د. مساحي الصغير <sup>3</sup>	أحدث الاتجاهات العلمية في المكملات الغذائية للرياضيين: من الأدلة العلمية إلى التطبيقات العملية	16:50-16:40
جامعة سوق أهراس أ.د. غالمي ايمان <sup>1</sup> د. ناجم نبيل <sup>2</sup> ط.د. بهناس مروة <sup>3</sup>	التغذية الصحية وتأثيرها على الصحة النفسية لأطفال الروضة: مقارنة تحليلية نفسية-تربوية	17:00-16:50
جامعة أم البواقي أ.د. منصوري عبدالله	التغذية الصحية عند لاعبي كرة القدم المحترفين في الجزائر	17:10-17:00
المناقشة (لمدة 20 دقيقة)		17:30-17:10



Scan Me

الورشة الرابعة: رئيس الجلسة: د. لقردي خير عبر الرابط التالي: [meet.google.com/wkr-rkte-jpg](https://meet.google.com/wkr-rkte-jpg)



الجامعة	عنوان المداخلة	التوقيت
جامعة سطيف 2 د. طنبية ساعد <sup>1</sup> ط.د. سعودي سليم <sup>2</sup>	دور التغذية الرياضية في عملية الاسترجاع وتحسين الأداء الرياضي لدى عدائي ألعاب القوى	15:50-15:40
جامعة سوق أهراس د. اوسامة خذاريبة	المفاهيم المتعلقة بالتغذية الصحية للرياضيين	16:00-15:50
جامعة سوق أهراس د. لبار رياض	Nutritional Strategies and Dietary Habits in Adolescent Swimmers	16:10-16:00
جامعة سوق أهراس د. قعقاع عتوفيق <sup>1</sup> جامعة الشلف د. إبراهيم مطراد <sup>2</sup>	أثر البرنامج الغذائي المتوازن على تحسين الأداء البدني والمهاري لدى دراسة ميدانية على نادي سوق أهراس - لاعبي كرة اليد	16:20-16:10
جامعة سوق أهراس د. بوكشيدة علي <sup>1</sup> د. عثمانية علي <sup>2</sup> د. نعمي عبد القادر <sup>3</sup>	أهمية التكامل بين الإدارة الرياضية والتغذية العلاجية داخل المؤسسات الجامعية	16:30-16:20
جامعة قسنطينة 2 د. هدروق ندير <sup>1</sup> د. بن لاجر بلقاسم <sup>2</sup> د. خلاف محمد <sup>3</sup>	La nutrition dans le football	16:40-16:30
جامعة أم البواقي ريوحي أنور <sup>2</sup> مخناش أكرم <sup>2</sup> جامعة قسنطينة 2 ريوحي سليم <sup>3</sup>	تأثيرات المنشطات البنائية الأندروجينية (SAA) على الرياضيين	16:50-16:40
جامعة سوق أهراس د. حمداوي التوهامي	التغذية الرياضية للاعب كرة القدم خلال فترتي التدريب والمنافسة	17:00-16:50
جامعة سوق أهراس د. لقريدي خير <sup>1</sup> د. مجمد مهدي يحيى <sup>2</sup>	دور البرامج التربوية في تعزيز الوعي الغذائي الصحي في المؤسسات التعليمية	17:10-17:00
المناقشة (لمدة 20 دقيقة)		17:30-17:10





19:00-17:30 مراسم اختتام المؤتمر

الرابط: [meet.google.com/tow-aocr-vra](https://meet.google.com/tow-aocr-vra)

