

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE



Scan Me



شهادة مشاركة

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

جامعة بسكرة

د. خلفة عماد الدين^١

جامعة قسنطينة

د. غلاب حکیم^۲

جامعة المسيلة

د. یعقوبی فاتح^۳

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

الريفي صنف اقل من 17 سنة .



رئيس الملتقى
الدكتور سمارة محمد
طامعه سوق، أهراس - الجزائر

جامعة محمد الشري夫 مساعدية – سوق اهراس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استماراة المشاركة في الملتقى الوطني الافتراضي

حول

استراتيجيات التغذية الصحية والعلاجية في الوسط الرياضي

2025-10-25 يوم

استماراة المشاركة

1-الاسم ولقب: خلفة عماد الدين

-الجامعة: جامعة محمد خضراء - بسكرة

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - ب-

البريد الالكتروني: Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

البلد: الجزائر

رقم الهاتف: 0655502868

2-الاسم ولقب: غلاب حكيم

-الجامعة: جامعة عبد الحميد مهري - قسنطينة 2

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - أ-

البريد الالكتروني: hakim.ghallab@univ-constantine2.dz

البلد: الجزائر

رقم الهاتف: 0660536765

3-الاسم ولقب: يعقوبي فاتح

-الجامعة: جامعة محمد بوضياف - المسيلة

الدرجة العلمية: أستاذ تعليم عالي

البريد الالكتروني: fateh.yaakoubi@univ-msila.dz

البلد: الجزائر

رقم الهاتف: 0655290296.

المحور الثاني: التغذية المتوازنة وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية للرياضيين

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

تهدف هذه الدراسة لمعرفة علاقة التغذية الصحية بالصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة، وشمل مجتمع عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة المنتسبون إلى رابطة العاب القوى بالمسيلة، و تمثلت عينة الدراسة في عدائى نادى شبابية سidi حملة لأنلعاب القوى والبالغ عددها 24 عداء حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، واستخدم الباحث استبيان كأداة لجمع البيانات، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي.
وقد توصلنا في دراستنا إلى أن للتغذية الصحية والمترنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائى 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 بأخر 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(علم التشريح، و علم الأعضاء (الفيسيولوجي)، 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 إمكاناته و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته (محمد حسن علاوي، 1994، ص36)، وتحتل العاب 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 الأولمبية والقارية والإقليمية(ريسان خريبيط مجید، عبد الرحمن الانصاری، 2002، ص05) و يعد العدو الريفي من بين اهم الفعاليات الرياضية في رياضة العاب القوى التي تتم في

ضواحي المدن والأرياف والهواء الطلق، غالباً ما يمارس في أماكن او مسارات الوعرة وغير ممهدة يسعى فيها العداء إلى تحقيق أفضل النتائج عند الاشتراك في السباقات التي تتنظم مستغلًا في ذلك إمكاناته البدنية والتقنية والنفسية والفيسيولوجية ففي هذه الفعالية متطلبات بدنية عالية يستلزم الاهتمام بها من خلال الاعتماد على التغذية الصحية والرياضية والالامام بها بغرض توفير الطاقة الحيوية واستعراض ما ينتهكه، وفي غضون التدريب والسباقات التي تقام نجد أنها 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 العداء منذ بداية عملية أكله إلى عملية إخراجه 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 الحمامي، ب س، ص25)، فالالتغذية ضرورية للداء لغرض ممارسة النشاط الرياضي التخصصي بفعالية، فالإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبان بعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الانجاز المطلوب، و كثيراً ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاء الرياضي، وهناك العديد من الرياضيين الذين يملكون الموهاب الفذة، ولكن نظراً لسوء تغذيتهم فإن عطائهم يكون مخيماً 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 المأكولة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم و لسلامته(منى خليل عبد القادر، 2004، ص15)، وحتى يجعل العداء متواافقاً نفسياً لتحقيق أهداف التدريب وتسجيل أفضل النتائج في السباقات حيث أن الصحة النفسية ضرورية للداء لخوض هذه السباقات التي يشترك فيها والتي تمثل حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متواافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً اي مع نفسه ومع بيئه)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً مع حسن الخلق....الخ (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص09)، فالالتغذية الصحية أمر ضروري يشمل تحديد

أنواع الغذاء والطاقة المتزنة للداء والتي تتعكس بصورة ايجابية على صحتهم النفسية ومهارات السيكولوجية التي لها تأثير على مستوى ادائهم البدني والتقني والتكتيكي اثناء السباق، وهذا ما يساعد العداء في الارقاء الى أعلى المستويات الرياضية وفقاً لقدراته وامكانياته و من خبرة الباحث و حضوره للسباقات الرياضية التي تجرى على العديد من الميادين الخاصة بالعدو الريفي ومن خلال اطلاقي على العديد من الدراسات السابقة والمتابعة التي ترتبط بالالتغذية والجانب النفسي لوحظ أن هناك علاقة بين التغذية الصحية والتوافق النفسي (الصحة النفسية) للداء مما تتعكس 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 المتنزن الذي يتاسب مع طبيعة النشاط الرياضي التخصصي والجهد المبذول من قبل العداء دون الاهتمام بالصبغ الفردية وفقاً لما يحتاجه هذا العداء حسب قدراته ومجهوداته المبذولة، لهذا فعلى المدربين مراعاة التغذية الصحية المتنزنة التي تؤثر بشكل ايجابي على نفسية العداء وتحسين مستوى و هذا ما دفعنا لطرح التساؤل العام التالي:

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

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

- للتغذية الصحية المتنزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة.
- لسوء التغذية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة.

- أهداف الدراسة:

- الكشف عن علاقة التغذية الصحية المتنزنة مع الصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة .
- التعرف على علاقة سوء التغذية مع الصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة.
- أهمية الدراسة
- معرفة علاقة التغذية الصحية المتنزنة مع التوافق والصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي.
- توضيح علاقة سوء التغذية بالصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة

أسباب اختيار الموضوع:

- توضيح مدى علاقة التغذية بالجوانب النفسية للعداء.
- الكشف عن التغذية المتنزنة وعلاقتها بالصحة النفسية للعداء
- الكشف عن سوء التغذية وعلاقتها بالصحة النفسية للعداء

الكلمات الدالة في الدراسة:

التغذية:

اصطلاحاً: يرتبط احتياج الإنسان إلى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية و أن يقوم بجميع مناطشه و أعماله اليومية بكفاءة، إذ يؤثر الغذاء من حيث النوع Quality و الكم Quantity 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 الحمامي، ص24)

إجرائياً: هي مجموعة من العناصر الغذائية التي يتناولها الرياضي تكون متنزنة كمياً و نوعياً مع حالة العداء و كذلك 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، وليس مجرد غياب او الخلو من اعراض المرض النفسي، (who) بانها حالة من الراحة الجسمية والنفسيّة والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود المرض

(حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 09)

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 الاخرين مما يتيح اداء مجاهدات بدنية عالية

العدو الريفي:

اصطلاحاً: يعتبر ركض الصالحة أو الركض على الأرضي الوعرة نوعاً مستقلاً من أنواع المباريات بما فيها النطاق الدولي و ينتشر في الكثير من دول العالم، و يجر ركض الصالحة في الحدائق و ضواحي المدن، في الهواء الطلق و لذلك يعتبر أفضل وسيلة للنهوض بالتحمل لدى الرياضيين وتحسين حالتهم الصحية، و ركض الصالحة نوع من أنواع العاب القوى (ريسان عبد المجيد خرييط ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري، 2002،

ص 75)

إجرائياً يعتبر ركض الصالحة نوع من أنواع العاب القوى و من ضمن السباقات الطويلة حيث تسبق العدائون في مسافة محددة و يتم في الأرضي 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 والمشابهة:

دراسة إيناس محمد السيد مرزوق(2013): المقررات الخاصة بالتنقيف الغذائي للطلاب. هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي والتنقيف الغذائي للطلاب و تطويره من خلاً معرفة إمكانية تأثير دراسة المواد التخصصية التغذوية على مستوى التنقيف الغذائي لدى الطالب 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 الصنوف الخامس 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، و تمثلت أدوات الدراسة في استبيانات 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 و الاجتماعي.

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 المترنة والصحة النفسية لدى العداء.

- تحديد أسئلة الاستبيان لسوء التغذية والصحة النفسية لدى العداء.

- تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث

- معرفة اهم الصعوبات التي تعرّض الباحث في دراسته.

- تحديد الوقت الذي تستغرقه الدراسة.

- التعرف على كيفية تنفيذ الدراسة و ملامعتها.

المجال المكاني و الزماني:

- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على عدائي العدو الريفي لنادي شبيبة سidi حملة للاعب 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:

انطلاقاً من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف نتحصل عليها، والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقاً من موضوع دراستنا حول " علاقة التغذية الصحية بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة"

وتماشياً 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 فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع الدراسة و الذي يرتكز على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة او موضوع محدد على صورة نوعية او كمية رقمية، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة او تطوير يشمل فترات زمنية عدّة (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 و آخرون، 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.

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

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

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

الأدوات والتقييمات المستعملة في البحث:

الاستبيان:

تم الاعتماد في دراستنا على استمار استبيان لجمع البيانات الميدانية، ويمكن تعريفها بأنها: هي اداة لجمع المعلومات بموضوع البحث عن طريق استماره معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة باسلوب منطقي مناسب يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها .(ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، ص82)

وقد اعتمدنا في بحثنا على استمار الاستبيان الموجهة إلى العدائين، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة باسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، وكذلك باعتباره مناسب مع العدائين، والأسئلة تتضمن محوريين مرتبطين بالفرضيات.

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

المotor 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 (-n)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	الأداة

التجذية 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.

الأداة	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (n)	مستوى الدلالة
التجذية الصحية	04	0.953	0.878	03	0.05
الصحة النفسية		0.941			

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 بالتجذية 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 25/11/2024 إلى النادي الرياضي حيث قام المدربين ورئيس النادي باستقبالنا أحسن استقبال و قمنا بتوزيع استمرارات الاستبيان قصد الإجابة عليها بالإضافة ، كما أثنا قمنا بالشرح البسيط لبعض العبارات التي تحتاج للتفسير لكيفية تعبئتها مع منحهم الوقت الكافي للاستجواب و في يوم 03/12/2024 تم استرجاع كل الاستمرارات 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

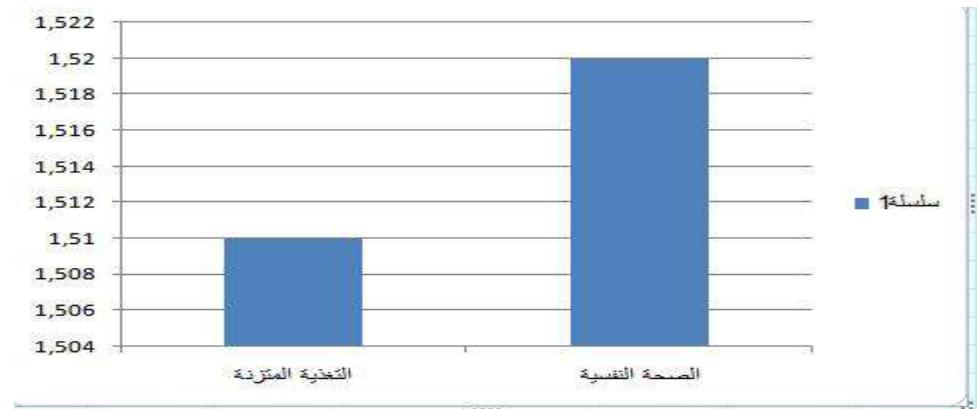
-عرض نتائج الفرض الأول :للتجذية الصحية المتزنة علاقة بالصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

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

العينة	التغذية الصحية	الصحة النفسية	معامل بيرسون لارتباط بين(التجذية الصحية المتزنة والصحة النفسية)	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلاله	درجة الحرية
20	1.51	1.52	0.542	0.013	0,05	18

تحليل الجدول :

من خلال تحليل الجدول(04) حققت العينة متوسط حسابي لتجذية 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 الدلاله(0,05) ودرجة الحرية (18)، والقيمة (>0.013) أي انه توجد دلالة إحصائية بين التجذية المتزنة والصحة النفسية لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة والتي تعد عامل مهم وضروري لرفع كفاءة العداء النفسي التي تمثل المؤهلات الحقيقية لتحسين مردود العدائين خلال التدريبات والسباقات التي تنظم

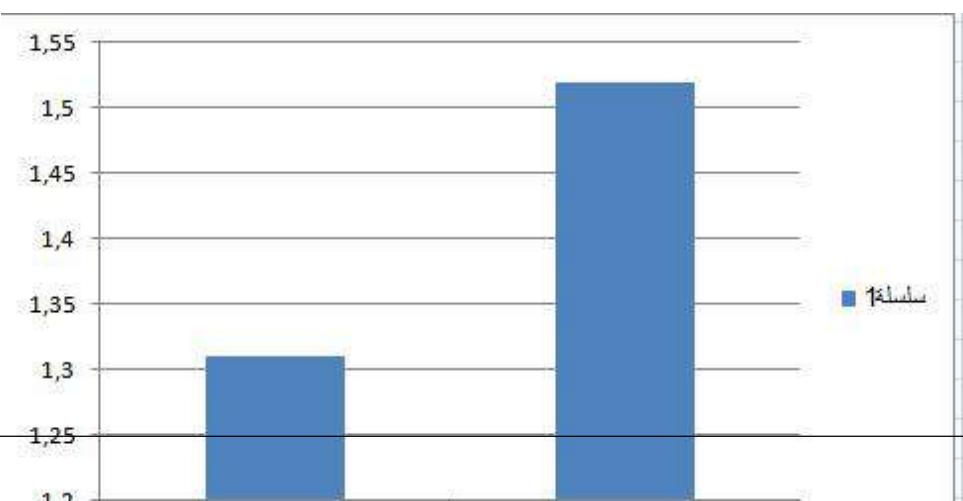


الشكل البياني رقم(01): يمثل حساب معامل بيرسون الارتباط بين التغذية الصحية والصحة النفسية لدى العداء عرض نتائج الفرض الثاني: لسوء التغذية علاقة بالصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من 17 سنة الجدول رقم 05: يمثل حساب معامل بيرسون للارتباط بين سوء التغذية والصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي اقل من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

العينة	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 عدائى 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 الإحصائي تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل أن التغذية الصحية والمتوترة 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 وغيرها وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة إيناس محمد السيد مرزوق(2013): المقررات الخاصة بالتغذية و علاقتها بالتنفيذ 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 إحصائيا مما يدل ان التغذية الغير متزنة والتي لا تتناسب مع الجهد البدني المبذول في فعالية الجري للعدو الريفي مما تتعكس 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 المترنزة والصحة النفسية من خلال التوافق النفسي لدى العدائين

- أن سوء التغذية تؤدي إلى انخفاض الحالة النفسية وعدم التوافق النفسي لدى العدائين

- أن الصحة النفسية المترنزة تساعد على تحقيق التوافق النفسي مما يرفع من مردود العدائين

- التوصيات:

- زيادة الاهتمام ببرامج التغذية الصحية والمترنزة لدى العدائين في سباقات العدو الريفي

- زيادة الاهتمام بسيكولوجية التغذية لدى العدائين

- تنظيم أيام تكوينية لانعكاس التغذية المترنزة على الصحة النفسية للعداء

- زيادة اجراء دراسات وابحاث علمية حول التغذية المترنزة في رياضة العاب القوى

- توضيح انعكاس سوء التغذية على صحة العدائين النفسية

قائمة المراجع:

- حامد عبد السلام زهران(2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب نشر توزيع طباعة، القاهرة
- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، مناهج و أساليب البحث العلمي – النظرية و التطبيق، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2000.
- ريسان خرييط، عبد الرحمن مصطفى الأنصارى، العاب القوى، ط1، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان، 2002
- عبد الرحمن مصيقر، تغذية الرياضي-التغذية السليمة لتحقيق افضل انجاز رياضي-، مؤسسة حمدي ، ط1، 1989
- محمد حسن علاوي(1994)، علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة.
- محمد عبيات، محمد أبو نصار، عقلة مبixin، 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، إيمان 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 بال營غذية و علاقتها بالتنفيذ الغذائي للطلاب، مجلة كلية التربية، العدد الرابع عشر، 2013، ص 798.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بن عبد الله مساعدة سوق أهراس -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التخصصات الرياضية



برنامج الملتقى الوطني الافتراضي العاشر

"استراتيجيات التغذية الصحية والعلاجية في الوسط الرياضي"

يوم 25 أكتوبر 2025

15:00-15:30 مراسيم افتتاح الملتقى

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

آيات من القرآن الكريم + النشيد الوطني

كلمة السيد رئيس الملتقى - كلمة السيد مدير المعهد

كلمة السيدة مديرية الجامعة

مداخلة نموذجية تحت عنوان:

دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي لدى رياضي المستوى العالمي

(¹) د. محمد سمارة/ جامعة سوق أهراس

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



Scan Me



د. نعيم عبد القادر رئيس الجلسة: meet.google.com/vto-feai-vea

الجامعة	عنوان المداخلة	الوقت
جامعة سطيف 2 رضوان بوكر ¹ عوير صدام ²	دور التخطيط الغذائي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم النخبويين	15:50-15:40
جامعة باتنة 2 د. عامر شافع ¹ د. بوخالفة عبد القادر ²	المكملاس العصبية ودورها في تعزيز الأداء المعرفي والبدني لدى الرياضيين: مراجعة سردية	16:00-15:50
جامعة سوق أهراس د. لعيادة محمد اليمين ¹ د. حمبة مراد ² د. باطلي ياسين ³	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 اثره على النمو العقلي و الجسمى لدى التلاميذ المتدرسين	16:20-16:10
جامعة بسكرة د. خلفة عماد الدين ¹	التغذية الصحية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عدائى العدو الريفي صنف أقل من 17 سنة	16:30-16:20
جامعة قسنطينة 2 د. غالب حكيم ²		
جامعة المسيلة د. يعقوبى فاتح ³		
جامعة خميس مليانة د. ملياني مراد ¹ د. خلفي عبد العزيز ² ط.د. عريوز الهادي ³	التغذية المتوازنة وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية لتحسين الأداء الرياضي	16:40-16:30
جامعة الشلف د. هامل بوحائك ¹ د. صبايجية إبراهيم ² د. دالي حميد ³	السلوك الصحي وأثره على التوافق النفسي للرياضيين - دراسة وصفية للأندية بولاية الشلف	16:50 -16:40
جامعة الجزائر 3 ط.د بركات علاء الدين ¹ د. رياض أولمان ²	التغذية الصحية في المجال الرياضي ودورها في تحسين الأداء والوقاية من الإصابات	17:00-16:50
جامعة أم البواقي قردح زين الدين ¹	الثقافة الغذائية و التخطيط الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر	17:10-17:00

بوحوك لخضر وليد ² العزوي علاء الدين ³	برئاسة عميد كلية طب وعلوم العلوم الطبية العسكرية لفريق هلال شلغوم 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

الجامعة	عنوان المداخلة	التوقيت
جامعة المسيلة د. عروسي الدراجي ¹	الصيام المتقطع وتأثيره على تكوين الجسم والأداء الرياضي	15:50-15:40
جامعة قسنطينة د. كمال عبد الكبير ²	نماذج لتغذية متوازنة وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية للاعبين كرة القدم في المستوى العالمي (الم منتخب الوطني الجزائري أندونجا)	16:00-15:50
جامعة سوق أهراس د. حمادي رضوان ³	التغذية العلاجية الصحية كركيزة أساسية في برامج الطب الرياضي الحديث	16:10-16:00
جامعة سوق أهراس أ.د جمال سرابيعي ¹ أ.د عصام حجاب ²	مدى استيعاب قانون حماية المستهلك للمفاهيم الرياضية في التغذية الصحية	16:20-16:10
University of Algiers 3 Doc. MOUSSA Amar ¹ Dr. SLIMANI Aissa ² N H S SST Dr. SADOUKI Kamel ³	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. بوعيطه توفيق ¹ د. معتز بالله شريف ²	التخطيط الغذائي التفاضلي للاعبين القوة والسرعة والتحمل: تكيف المتطلبات من المغذيات الكبرى والصغرى بين مرحلتي التدريب والمنافسة	16:40-16:30
جامعة برج بوعريريج		



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



Scan Me

الورشة الثالثة: رئيس الجلسة: د. محمد مهدي يحيى عبر الرابط التالي: meet.google.com/jqm-exvt-dku

الجامعة	عنوان المداخلة	التوقيت
جامعة سوق أهراس أ. سهابيلية شكري ¹ أ. دين بوب عبد العلي ²	التغذية السليمة وأثرها على تحقيق الأداء الأمثل للاعبين كرة القدم المحترفين	15:50-15:40
جامعة أم البوادي د. سعادنة ضياء الدين ¹	دور برنامج تدريبي غذائي في مواجهة ظاهرة السمنة (الوزن الزائد).	16:00-15:50
جامعة قسنطينة 2 د. دويدة قيس ² د. حداد جمال الدين ³		
جامعة باتنة 2 د. بن عبد الرحمن بلقاسم ¹	أثر الممارسة الرياضية في التقليل من الآثار السلبية للسمنة	16:10-16:00
جامعة المسيلة د. سعداوي فيصل ²		
جامعة الجزائر 3 فايد زيان ³		

جامعة سوق أهراس د. محفوظ قطاوي	SUPPLEMENT USE IN SPORTS: RECOVERY BETWEEN ENDURANCE AND RESISTANCE ATHLETES	16:20-16:10
جامعة سوق أهراس أ.د. ناصري محمد الشريف ¹ أ.د. أحمد بن محمد ² جامعة الشلف د. سعيدى زروقى يوسف ³	مكملات الكرياتين و تأثيرها على جسم الرياضيين بين المزايا و مخاطر التصنيع	16:30-16:20
جامعة أم البوachi ط.سعادنة سكينة ¹ د. حسانى اسماعيل ² د. عبدالى وليد ³	تأثير التغذية الصحية والنشاط البدنى في الاضطرابات الصوتية لدى المعلمين : مقاربة بينية في الوقاية والتأهيل الأرطوفونى	16:40-16:30
جامعة سطيف 2 د. قدراوي براهيم ¹ د. عروسي عبد الحميد ² أ.د. مساحلي الصغير ³	أحدث الاتجاهات العلمية في المكمالت الغذائية للرياضيين: من الأدلة العلمية إلى التطبيقات العملية	16:50-16:40
جامعة سوق أهراس أ.د. غالمى ايمان ¹ د. ناجم نبيل ² ط.دبهناس مروة ³	ال питания الصحية وتأثيرها على الصحة النفسية لأطفال الروضة: مقاربة تحليلية نفسية-تربيوية	17:00-16:50
جامعة أم البوachi أ.د. منصورى عبدالله	ال alimentation chez les joueurs de football professionnels en Algérie	17:10-17:00
المناقشة (لمدة 20 دقيقة)		17:30-17:10



Scan Me

الورشة الرابعة: رئيس الجلسة: د. لقريدي خير عبر الرابط التالي: meet.google.com/wkr-rkte-jpg

الجامعة	عنوان المداخلة	التوقيت
جامعة سطيف 2 د.طنيبة ساعد ¹ ط.د سعودي سليم ²	دور التغذية الرياضية في عملية الاسترجاع وتحسين الأداء الرياضي لدى عدائى العاب القوى	15:50-15:40
جامعة سوق أهراس د.اوسماءخزيرية	المفاهيم المتعلقة بال營غذية الصحية للرياضيين	16:00-15:50
جامعة سوق أهراس د. لعبار رياض	Nutritional Strategies and Dietary Habits in Adolescent Swimmers	16:10-16:00
جامعة سوق أهراس د. فعقةعتوفيق ¹ جامعة الشلف د. إبراهيمطراد ²	أثر البرنامج الغذائي المتوازن على تحسين الأداء البدني والمهاري لدى دراسة ميدانية على نادي سوق أهراس -لاعبى كرة اليد	16:20-16:10
جامعة سوق أهراس د. بوكرشيدة علي ¹ د. عثمانية علي ² د. نعمي عبد القادر ³	أهمية التكامل بين الإدارة الرياضية والتغذية العلاجية داخل المؤسسات الجامعية	16:30-16:20
جامعة قسنطينة 2 د. هدروق نمير ¹ د. بن لحر بلقاسم ² د. خلاف محمد ³	La nutrition dans le football	16:40-16:30
جامعة أم البواقي ريوحي أنور ² مخناش أكرم ² جامعة قسنطينة 2 ريوحي سليم ³	تأثيرات المنشطات البنائية الأندروجينية(SAA) على الرياضيين	16:50-16:40
جامعة سوق أهراس د. حمداوي التوهامي	التغذية الرياضية للاعبى كرة القدم خلال فترتي التدريب والمنافسة	17:00-16:50
جامعة سوق أهراس د. لقربيدي خير ¹ د. محمد مهدى يحيى ²	دور البرامج التربوية في تعزيز الوعي الغذائي الصحي في المؤسسات التعليمية	17:10-17:00
المناقشة (لمدة 20 دقيقة)		17:30 -17:10





SCAN ME

الخت العلمي ★
مراسيم اختتام المؤتمر
17:30-19:00

الرابط: meet.google.com/tow-aocrya



SCAN ME