



مستوى المعرفة التغذوية وبعض وظائف الكلى والكبد لدى لاعبي كمال الاجسام في محافظة اربيل

امانج عمر عبد الرزاق

جامعة سوران

أ.م. د شمال همزه حمد

جامعة سوران

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٦/١٠

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٦/٢٢

الكلمات المفتاحية: المعرفة التغذوية، وظائف الكلى، لاعبي كمال الاجسام
مستخلص البحث

العلمية للصدق والثبات بطريقة الفا كورنباخ والتجزئة النصفية واجرى التجربة الرئيسة للحصول على النتائج وتم معالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة، وتوصل للاستنتاجات منها ارتفاع مستوى الوعي الغذائي، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع ممارسة رياضة كمال الاجسام. وتفضل تناول المكملات الغذائية بعد التمرين وبجرعات قليلة ويفضلون البروتينات مكمل غذائي لهم. ان التغذية السليمة تساعد في تحسين وظائف الكلى والكبد، كما تظهر وجود فروق في الإجابات والمفاهيم والاعداد وتركزت عينة البحث بالفئات الشابة وتوازن اعدادها، أظهرت جميع فحوصات العينة لوظائف الكلى والكبد السبعة ان الاعداد الأكبر والأكثر في الاعداد الطبيعية التي تتمتع بمستويات طبيعية لهذه

يهدف البحث الى التعرف على مستوى المعرفة التغذوية من خلال قياس المعرفة التغذوية وتقييم كفاءة وظائف الكلى والكبد لعينة البحث. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمقارن، قام الباحثان باختيار عينة البحث عشوائياً وبلغت عينة البحث (٩٨) لاعباً في عموم محافظة أربيل المشاركين في بطولة اتحاد كمال الاجسام في أربيل للعام ٢٠٢٤ تبنى الباحثان استبانة الدراسة (محمدي ايمن ، قويدر بن براهيم العيد ، ٢٠٢٣) ، الجزء الأول المعرفة التغذوية ويتضمن (٨) أسئلة ، والجزء الثاني المكملات الغذائية ويتضمن (٩) قام الباحثان بعرض استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (١٧) خبير من تخصص فسلجة التدريب والتأهيل الرياضي، قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية والمعاملات



knowledge (8 questions), and the second on supplement use (9 questions). The questionnaire was reviewed by 17 experts in training and sports rehabilitation. An exploratory study was conducted to ensure the reliability and validity of the tool, using Cronbach's Alpha and split-half reliability techniques.

The results revealed a generally high level of nutritional awareness among participants. There was a statistically significant relationship between nutritional knowledge and bodybuilding practices. Most athletes preferred to take nutritional supplements—especially protein—after exercise and in small doses. The study also found that proper nutrition contributes positively to kidney and liver function. All tests for kidney and liver functions across the sample indicated mostly normal levels, varying appropriately by age, body mass index (BMI), and years of training.

The study concludes that improving nutritional knowledge among bodybuilders can help promote safer supplementation practices and better protect athlete health.

Keywords: Nutritional knowledge, kidney function, bodybuilders

الفحوصات، بحسب الفئات العمرية وكتلة الجسم للرياضيين وسنوات الممارسة.

Assessment of Nutritional Knowledge and Selected Kidney and Liver Functions among Bodybuilders in Erbil Governorate.

Abstract

Amanj Omar Abdulrazak Asst.
Prof. Dr. Shamal Hamza Hama

The objectives of the study are:

1. To measure the level of nutritional knowledge among bodybuilders in Erbil.
2. To evaluate the efficiency of kidney and liver function within the study sample.

The researcher employed a descriptive and comparative survey method. A total of 98 randomly selected bodybuilders from across Erbil Governorate, who participated in the 2024 Erbil Bodybuilding Championship, were included in the sample.

Data was collected using a validated questionnaire developed by Muhammadi Ayman and wider bin Ibrahim Al-Eid (2023), comprising two sections: the first on nutritional

١-١ المقدمة ومشكلة البحث:

وجود معرفة كافية حول الآثار الصحية المترتبة على هذه الأنظمة، كما أن عدم وجود برامج توعية تغذوية موجهة لهذه الفئة من الرياضيين يزيد من احتمال حدوث أضرار صحية على المدى البعيد. لذلك، تبرز الحاجة الملحة إلى دراسة مستوى المعرفة التغذوية لدى لاعبي كمال الأجسام في محافظة أربيل، وتحليل تأثير هذه المعرفة على وظائف الكلى والكبد لديهم، من خلال معالجة هذه المشكلة يمكن تحديد الثغرات في الوعي التغذوي وتقديم حلول علمية قائمة على الأدلة لتحسين ممارسات التغذية وحماية صحة الرياضيين.

١-٢ هدف البحث:

١. تحديد مستوى المعرفة التغذوية من خلال قياس مستوى المعرفة التغذوية لدى لاعبي كمال الأجسام في محافظة أربيل .
٢. تقييم كفاءة وظائف الكلى والكبد لدى لاعبي كمال الاجسام عند عينة البحث نتيجة لاستخدام التغذية المستهلكة.

١-٣ فرضا البحث:

- يفترض الباحثان
١. أن لاعبي كمال الأجسام في محافظة أربيل يمتلكون معرفة غذائية بمستوى متوسط إلى مرتفع فيما يتعلق بالتغذية الرياضية.

تعد التغذية من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في صحة الفرد وأدائه البدني، سواء كان شخصاً عادياً أو رياضياً. ومن بين الفئات الرياضية التي تتطلب اهتماماً خاصاً بالتغذية هي فئة لاعبي كمال الأجسام، حيث يعتمد هؤلاء الرياضيون بشكل كبير على النظام الغذائي لتحقيق أهدافهم البدنية المتعلقة ببناء العضلات وزيادة القوة وتعتبر الرياضات التي تتطلب جهداً بدنياً عالياً مثل كمال الأجسام أحد المجالات التي تستدعي الاهتمام بتغذية دقيقة ومتوازنة، ومع تزايد الوعي بأهمية المكملات الغذائية والأنظمة الغذائية المتخصصة، يظل هناك نقص في المعرفة الغذائية لدى الكثير من لاعبي كمال الأجسام فيما يتعلق بكيفية اختيار الأنظمة الغذائية الصحية والمتوازنة، علاوة على ذلك، تزداد المخاوف بشأن تأثير بعض الأنظمة الغذائية المكثفة أو استخدام المكملات الغذائية بشكل مفرط على الصحة العامة، خاصة على وظائف الأعضاء الحيوية مثل الكلى والكبد.

وتتمثل المشكلة الرئيسية في أن لاعبي كمال الأجسام في أربيل قد يتبعون أنظمة غذائية متطرفة أو يستهلكون مكملات غذائية دون

مشاركتهم في البطولات التي أقامها الاتحاد المعني خلال سنة (٢٠٢٤)، لتحديد ذلك قام الباحثان باختيار عينة البحث عشوائياً وبلغت عينة البحث (٩٨) لاعباً لكمال الاجسام في عموم محافظة أربيل المشاركين في بطولة اتحاد كمال الاجسام في أربيل للعام ٢٠٢٤.

٤-٢ وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثان الوسائل الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي:

- ◀ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ◀ الدراسات المرتبطة.
- ◀ الاستبانة

٥-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث: لقد استخدم الباحثان في بحثه عدد من الأجهزة والأدوات الضرورية اللازمة وهي:

- ◀ جهاز حاسوب (Pentium III) من نوع (SAMSUNG).
- ◀ الحاسبة الشخصية الإلكترونية لغرض المعالجات الإحصائية.
- ◀ ساعة توقيت الإلكترونية نوع (Casio).
- ◀ جهاز طبي (كوباس ١١١) الماني الصنع ومع كونترول وكليبريشن.

٢. تؤثر التغذية المستهلكة على كفاءة وظائف الكلى والكبد لدى لاعبي كمال الأجسام من عينة البحث، وفقاً للنظام الغذائي غير المتوازن إلى تدهور هذه الوظائف.

٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي كمال الاجسام في محافظة اربيل.

٢-٤-١ المجال الزمني: ٢٠٢٤/١١/١ إلى ٢٠٢٥/٥/١٦

٣-٤-١ المجال المكاني: القاعات الرياضية للاعبي كمال الاجسام في محافظة اربيل.

٢-٢ إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحثان باستعمال المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والمقارن نظراً لمناسبته لطبيعة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كمال الاجسام في الصالات الرياضية الموجودة في محافظة أربيل، حصل الباحثان على اعداد مجتمع البحث وبلغ (١٤٨) لاعب تم

والكبد ولغرض تطبيق المعاملات العلمية
بصلاحية الاستبيانين وملائمتها لعينة
البحث وبعد ان تبني الباحثان على
الاستبيان وفقرات كل جزء من محاوره
الاثنان قام الباحثان يوم الثلاثاء الموافق ٣
/ ١٢ / ٢٠٢٤ بعرض استمارة الاستبيان
المكونة من (١٧) فقرة على مجموعة من
الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (١٧)
خبير من تخصص فلسجة التدريب والتأهيل
الرياضي وطلب منهم بيان مدى صلاحية
كل فقرة من فقرات الاستبيان، وبيان ما إذا
كانت تحتاج إلى التعديلات المناسبة من
خلال (حذف أو إضافة أو إعادة صياغة)
بما يتلاءمهما مع هدف البحث. وبعد جمع
الاستمارات قام الباحثان بتفريغ البيانات
وتحليلها باستخراج النسبة المئوية لمعرفة
صلاحية محاور الاستبيان وفقرات كل
محور لمحاوره أو عدمه، وأظهرت النتائج
إن جميع المحاور والفقرات صالحة وحازت
على نسبة (٧٥٪) فما فوق على تأييد
أكثرية الخبراء والمختصين المتضمنة (٨)
فقرات لمحور المعرفة التغذوية و(٩) فقرات
لمحور المكملات الغذائية وكذلك تم إضافة
الوزن والطول ومحل السكن للبيانات

◀ سنتر فيوج لدوران الدم لصنع السيرم.

◀ تيوب لون اصفر ٦مل

◀ تورنيكا

◀ قفازات

◀ محقنة لسحب الدم

٢-٦ الإجراءات الميدانية:

قام الباحثان بمراجعة البحوث والدراسات
والمراجع البحثية ذات العلاقة بموضوع
البحث والاطلاع تفصيلا على الأدوات
المختلفة والمتنوعة لجمع البيانات التي تم
استعمالها في الدراسات السابقة ، وبعد ذلك
تبني الباحثان استبانة الدراسة (محمدي
ايمان ، قويدر بن براهيم العيد ، ٢٠٢٣)
وهي الأداة الأولى لجمع البيانات والمتكون
من (٢) أجزاء إضافة الى المعلومات
الشخصية وهو تتضمن الجنس والعمر
وعدد السنوات لممارسة كمال الاجسام
إضافة الجزء الأول المعرفة التغذوية
ويتضمن (٨) أسئلة ، والجزء الثاني
المكملات الغذائية ويتضمن (٩) أسئلة كما
موضح في الملحق (١)، كما عمل
الباحثان الاستبيان الثاني الملحق (٢)
الذي وضح فيه الانزيمات الضرورية للكلية

"أنه على الباحثان أن يحصل على نسبة

الشخصية والجدول (١) يبين ذلك، إلى

اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية

إجراء التعديلات نسبة لا تقل عن ٧٥٪.

وبتاريخ ١٥ / ١ / ٢٠٢٥ قام الباحثان بتوزيع

(بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦)،

الاستبيان الثاني الذي يهدف الى معرفة صلاحية

الجدول (١)

الانزيمات المناسبة لوظائف الكلى والكبد والذي طلب

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء والمختصين في

من الخبراء والمختصين في تخصص فسلجة التدريب

بيان صلاحية فقرات كل محور من محاور

موافقتهم وصلاحية الانزيمات المؤثرة في الكلى

الاستبيان

والكبد وبلغ عدد الخبراء (١١) خبير وتمت الموافقة

على صلاحية جميع الانزيمات المثبتة في الاستبيان

الثاني والجدول (٢) يوضح ذلك تفصيلاً.

جدول (٢)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء والمختصين في بيان

صلاحية الانزيمات المؤثرة في الكلى والكبد

اختبارات الوظائف			
نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة
	لا يصلح	يصلح	
			أولاً: اختبار وظائف الكلى Kidney functions test
%81.8	2	9	Blood Urea
%100	0	11	Serum Creatinine
			ثانياً: اختبار وظائف الكبد liver functions test
%81.8	2	9	Total protein
%90.9	1	10	(Alanine Aminotransferase) (ALT)
%100	0	11	(Aspartate) Aminotransferase)(AST)

المحور الاول / المعرفة التغذوية				
ت	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرات
		لا يصلح	يصلح	
١	%100	0	17	ما هو مصدر حصولك على المعلومات الغذائية؟
٢	%100	0	17	مما تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة بالنسبة لرياضي كمال الاجسام اثناء عملية الاسترجاع؟
٣	%100	0	17	هل للدهون دور أساسي في جسم رياضي كمال الاجسام اثناء عملية التنشيف؟
٤	%100	0	17	أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات.
٥	%100	0	17	هل الفيتامينات الجزء الحيوي من النظام الغذائي الصحي الخاص لك؟
٦	%100	0	17	كم وجبة تأكل في اليوم اثناء ممارسة رياضة كمال الاجسام؟
٧	%100	0	17	هل تراعي التنوع في نظامك الغذائي اثناء عملية الرجوع من التدريب؟
٨	%100	0	17	الى ماذا تحتاج كمارس لرياضة كمال الاجسام في نظامك الغذائي اثناء عملية التضخيم؟

Alkaline Phosphatase (ALP)	11	0	%100	٤
Gamma Glutamyl transferase (GGT)	9	2	%81.8	٥

٢-٦-٤ مؤشرات صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس من خلال استخدام

أنواعه كمؤشر لتحقيقه وهي كالآتي:

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية:

٢-٦-٤-١ صدق المحتوى: ولتحقيق ذلك قام الباحثان بتطبيق الاستبيان

"معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة أو القدرة المطلوب قياسها، سواء كان الاختبار أو المقياس يقيس جانبا محددًا من هذه الظاهرة أم يقيسها كلها" (علاوي ورضوان: ٢٠٠٨: ٢٥٨)، وقد تأكد الباحثان من صدق المحتوى لهذا المقياس بنوعيه المنطقي والظاهري:

على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٠) لاعبين لكمال الاجسام في قاعة (قاعة كمال الاجسام راوندوز) في راوندوز وذلك يوم الاحد الموافق ٥ / ١ / ٢٠٢٥ وهم من خارج عينة البحث وقد تبين من هذا التطبيق وضوح الإجابة على الفقرات وأن الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات الاستبيان كان ما بين (٨ - ١١) دقيقة.

٢-٦-٣ تطبيق الاستبيان بصورته الأولية: ٢-٦-٤-١ الصدق المنطقي:

إذ تحقق الباحثان الصدق المنطقي للمقياس من خلال عرض استماراتي الاستبيان على مجموع من الخبراء والمختصين لتحديد محاور وفقرات الاستبيان وإيجاد صلاحية الفقرات والمحاور للاستبيان الأول الذي تضمن محاورين من (١٧) فقرة والاستبيان الثاني تضمن الانزيمات المؤثرة في الكلى والكبد من محورين المحور الأول فقرتين والمحور الثاني خمس فقرات، كما ذكر سابقاً في الجدولين (١، ٢).

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية قام الباحثان يوم الجمعة الموافق ١٧ / ١ / ٢٠٢٥ بتوزيع الاستبيان على عينة تجريبية ثانية وهي من مجتمع البحث أيضا لكن خارج العينة والبالغ عددهم (٣٠) لاعب كمال الاجسام في سوران وبالتحديد في قاعة (عادل) بغرض الإجراءات الإحصائية الضرورية للاستبيان وفقراته لبيان مدى صلاحية الاستبيان الأسس العلمية كالصدق والثبات للاستبيان.

٢-٦-٤-١-٢ الصدق الظاهري: ١٧/١ / ٢٠٢٥ من خلال ذلك كان النتائج كما موضحة الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين معامل الثبات بطريقة الفا كورنباخ لأداة البحث لجميع المحاور والفقرات

البحث	استبيان تقييم مستوى المعرفة التغذوية لعينة عام	معامل الثبات للاستبيان بشكل عام	معامل الثبات للمحور الثاني: المكملات الغذائية
٠,٩٢٨	٠,٨٧٥	٠,٨٨٥	٠,٩٢٨
١	٠,٨٤٨	٠,٨٩٦	٠,٨٩٦
٢	٠,٨٣٧	٠,٨٥٩	٠,٨٥٩
٣	٠,٨٦٠	٠,٨٧٣	٠,٨٧٣
٤	٠,٨٧١	٠,٨٩٦	٠,٨٩٦
٥	٠,٨٨٣	٠,٨٦٨	٠,٨٦٨

وقد تحقق الباحثان من الصدق الظاهري للمقياس عندما عرض فقرات الاستبيانين بصورته الأولية الملحق (٢١) على مجموع من الخبراء والمختصين ليحددوا صلاحيتهم أن محتوى الفقرات متناسبة ومتطابقة للمحاور التي تضمنها وكما تبينت نتائج الخبراء في الجدولين (٤,٣).

٢-٦-٤-٣ مؤشرات ثبات الاستبيان:

"معامل الثبات إذا بلغ (٠,٧٥) فأعلى فإنه يعد ثباتاً عالياً" (سمارة وآخرون: ١٩٨٩: ١٢٠)، وتم حساب ثبات المقياس ومحاور من خلال اعتماد الباحثان على طرق (التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرو نباخ) للتحقيق وهي كالاتي:

٢-٦-٤-٣-١ طريقة ألفا - كرو نباخ:

وهي الطريقة التي قدمها (كرو نباخ) لتقدير الثبات والتجانس بين فقرات الاستبيان، وأن "معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة إلى الارتباط الداخلي بين فقرات المقياس" (فيركسون، ١٩٩١، ٥٣٠)، ولتحقيق ذلك تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة (ألفا - كرو نباخ) لمحاور الاستبيان وفقراته من خلال تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) لا عب من لاعبي كمال الاجسام في سوران وبالتحديد في قاعة (عادل) يوم الجمعة

مجموع درجات نصفين ولكون هذه القيم تمثل معاملات ثبات نصف لمقياس ومحاور الفرعية لذلك قام الباحثان بتصحيحها باستخدام معادلة (جيتمان) للحصول على ثبات ككل وكما تم ايضاحه في الجدولين (٣ و٤).

الجدول (٤)

يبين معامل الثبات بطرائق (التجزئة النصفية، ألفا-كرو نباخ) للمقياس ومحاوره

مستوى الثبات	طريقة التجزئة النصفية		طريقة ألفا كورنباخ	معامل الثبات الاستبيان وفقراته
	الثبات عد التصحيح	الثبات بل التصحيح		
ثبات عالٍ	0.95	0.905	0.928	الاستبيان بشكل عام
ثبات عالٍ	0.842	0.728	0.875	المحور الاول المعرفة التغذوية
ثبات عالٍ	0.917	0.847	0.885	المحور الثاني المكملات الغذائية

٣-٧ التجربة الرئيسية:

بعد إجراء لكل من الأسس الخاصة السليمة والثقل

العلمي للأداة العلمية التي استخدمها الباحثان

للحصول على المعلومات والبيانات وفحوصات الدم

التي لها علاقة بالمتغيرات المدروسة قيد البحث قام

الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث

٦	كم وجبة تآكل في اليوم اثناء ممارسة رياضة كمال الاجسام؟	0.853	ما هو أفضل وقت لتناول المكملات الغذائية؟	0.877	الرياضية؟
٧	هل تراعي التنوع في نظامك الغذائي اثناء عملية الرجوع من التدريب؟	0.858	ما هي كمية البروتين المتناولة من مكملات البروتين التي تؤثر على نمو العضلات حسب رأيك؟	0.849	
٨	الى ماذا تحتاج كممارس لرياضة كمال الاجسام في نظامك الغذائي اثناء عملية التضخيم؟	0.852	ما هي جرعة الكرياتين التي تنصح بتناولها؟	0.868	
٩			ماهي المكملات الغذائية الأساسية التي يحتاج اليها ممارس رياضة كمال الاجسام؟	0.868	

ومن خلال الجدول (٣) الذي يبين ان معامل الثبات

للاستبيان بشكل عام وفقراته جميعها تتمتع بمعامل

ثبات عالية بطريقة الفا كورنباخ.

٢-٦-٤-٢-٢ طريقة التجزئة النصفية:

لتحقيق ذلك قام الباحثان بتقسيم فقرات لكل من

الاستبيان بشكل عام ومحاور الفرعية إلى نصفين

بأسلوب الفقرات الفردية والزوجية، بعد ذلك تم

استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين

يبين التحليل الاحصائي للمحور الأول (المعرفة
التغذوية) لجميع أسئلة المحور

والبالغ عددها (٩٨) رياضي من الرياضيين ولمدة
٢/١ / ٢٠٢٥ لغاية ٢/٢٨ / ٢٠٢٥.

٣-٨ المعالجات الاحصائية:

تمت معالجة نتائج الاستبيان باستعمال برنامج
الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)
وذلك باستعمال الاساليب الاحصائية الآتية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل جيتمان
- معامل سبيرمان - براون.
- معامل ألفا - كرو نباخ.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة الهدف الأول:

الهدف الأول: تحديد مستوى المعرفة التغذوية من
خلال قياس مستوى المعرفة التغذوية لدى لاعبي
كمال الأجسام في محافظة أربيل .

٣-١-١ عرض وتحليل الهدف الأول:

المحور الأول: المعرفة التغذوية

مضمون السؤال	اختيارات الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %	٢٤	
				الجدولية	المحتسبة
س ١ ما هو مصدر حصولك على المعلومات الغذائية؟	المدرّب	٦٣	٦٥%	٧.٨٢	٨٤.٩٣٩
	الأصدقاء الممارسين لنفس الرياضة	٢٠	٢٠%		
	مختص في التغذية	٧	٧%		
	الانترنت	٨	٨%		
س ٢ ما تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة بالنسبة لرياضي كمال الاجسام اثناء عملية الاسترجاع	بروتينات +دهون	٢٨	٢٩%	٧.٨٢	٤٨.٥٣١
	كربوهيدرات +ألياف +ماء	١٣	١٣%		
	فيتامينات +املاح معدنية	٦	٦%		
	كل ما سبق	٥١	٥٢%		
س ٣ هل للدهون دور أساسي في جسم رياضي كمال الاجسام اثناء عملية التشيف؟	نعم	٧٢	٧٣%	٣.٨٤	٢١.٥٩٢
	كلا	٢٦	٢٧%		
س ٤ الاتي أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات منها	المعجنات ومنتجات الحبوب الأرز، البطاطا	٤	٤%	٧.٨٢	٨٨
	الزبدة، الزيوت، الشحوم	٣	٣%		
	اللحوم، السمك، البيض القوليات	٨٨	٩٠%		
	الفيتامينات والفواكه	٣	٣%		

جدول (٥)

إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الرياضيين لصالح الذين يعتمدون في حصولهم على المعلومات الغذائية على المدرب.

من خلال الجدول (٥) نلاحظ ان النسبة الأكبر من رياضي كمال الاجسام من عينة البحث والتي تمثل (٥٢%) تحتوي الوجبات الغذائية على جميع المصادر الغذائية من بروتينات ودهون وكربوهيدرات والياف وماء وفيتامينات واملاح معدنية في حين ان النسبة الأقل يعتمدون في التغذية على الفيتامينات والاملاح المعدنية وبلغت نسبتها (٦%)، كما بلغت قيمة كا ٢ المحتسبة (٤٨.٥٣١) وهي أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية والبالغة (٧.٨٢) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠.٠٠٠). هذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الرياضيين اللذين تتكون وجباتهم الغذائية على جميع المصادر الغذائية.

س ٥ هل الفيتامينات الجزء الحيوي من النظام الغذائي الصحي الخاص لك؟	نعم	٨٨	%٩٠	٦٢.٠٨٢	٣.٨٤
س ٦ كم وجبة تأكل في اليوم اثناء ممارسة رياضة كمال الاجسام؟	كلا	١٠	%١٠	٢١	٧.٨٢
	وجبة واحدة	١	%١		
	وجبتان	٤	%٤		
	٣ وجبات	٢١	%٢١		
	أكثر من ٣ وجبات	٧٢	%٧٤		
س ٧ هل تراعي التنوع في نظامك الغذائي اثناء عملية الرجوع من التدريب؟	نعم	٦٣	%٦٤	٨	٣.٨٤
	كلا	٣٥	%٣٦		
س ٨ الى ماذا تحتاج كمارس لرياضة كمال الاجسام في نظامك الغذائي اثناء العملية التضخيم؟	دهون منخفضة	١٧	%١٧	٣٩.٥٧١	٥.٩٩
	كربوهيدرات عالية	١٩	%٢٠		
	بروتينات عالية	٦٢	%٦٣		
	المجموع	٩٨	%١٠٠		

من خلال الجدول (٥) نلاحظ ان النسبة الأكبر من رياضي كمال الاجسام من عينة البحث والتي تمثل (٦٤%) يراعون التنوع في حصولهم على المعلومات النظام الغذائي أثناء عملية الرجوع من التدريب، في حين ان النسبة الأقل والذين يتمثل (٣٦%) لا يراعون من المدرب في حين ان النسبة الأقل بلغت (٧%) كما ذلك، وبلغت قيمة كا ٢ المحتسبة (٨) وهي أكبر من بلغت قيمة كا ٢ المحتسبة (٨٤.٩٣٩) وهي أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية قيمة كا ٢ الجدولية والبالغة (٧.٨٢) عند درجة حرية (١) ومستوى الدلالة (٠.٠٠٥)، وهذه القيمة دالة (٣) ومستوى دلالة (٠.٠٠٠). هذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية



		١٧	١٧.٣٥%	كلا	تتناول المكملات الغذائية؟
٧.٨٢	٨	٤	٥%	وصفة طبية	في حالة الإجابة ب (نعم) هل تم ذلك عن طريق ذاتي
		٦٤	٧٩%	المدرّب	
		٥	٦%	صديق	
		٨	١٠%	تقدير ذاتي	
		٨١	١٠٠%	المجموع	
٥.٩٩	٢١.٢٠٤	١٣	١٣%	ضار صحيا	٢س هل تعتقد بأن تناول المكملات الغذائية؟
		٣٥	٣٦%	ليس ضار	
		٥٠	٥١%	الافراط في تناولها ضار	
٥.٩٩	١.٢٤٥	٢٨	٢٨%	توفر دور المكملات الجسم بشكل كامل	٣س ما هو دور المكملات الغذائية بالنسبة لرياضي كمال الاجسام خلا مرحلة التضخيم؟
		٣٣	٣٤%	تعوض النقص في متطلبات الجسم	
		٣٧	٣٨%	لا ضرر ولا نفع لها	
٣.٨٤	٢٩.٧٥٥	٧٦	٧٨%	نعم	٤س هل تتبع بروتوكول

في إجابات الرياضيين لصالح الذين يراعون التنوع في النظام الغذائي أثناء عملية التدريب.

من خلال الجدول (٥) نلاحظ ان النسبة الأكبر من رياضي كمال الاجسام من عينة البحث والتي تمثل (٦٣%) يحتاجون في نظامهم الغذائي اثناء عملية التضخيم الى بروتينات عالية اثناء ممارستهم لرياضة كمال الاجسام، في حين ان النسبة الأقل من عينة

البحث بلغت نسبتهم (١٧%) يحتاجون الى نسبة دهون منخفضة، كما بلغت قيمة كا ٢ المحتسبة (٣٩.٥٧١) وهي أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية والبالغة (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٠٠). هذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الرياضيين اللذين يحتاجون في نظامهم الغذائي اثناء عملية التضخيم الى بروتينات عالية اثناء ممارستهم لرياضة كمال الاجسام.

المحور الثاني: المكملات الغذائية

جدول (٦)

يبين التحليل الاحصائي للمحور الثاني (المكملات

الغذائية) لجميع أسئلة المحور

مضمون السؤال	اختيارات الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية%	كا	الجدولية
س ١ هل	نعم	٨١	٨٢.٦٥%	٤١.٧٩٦	٣.٨٤

عينة البحث الذين يتناولون المكملات الغذائية بشكل فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الرياضيين مستمر. اللذين يعتقدون ان الافراط في تناول المكملات الغذائية يسبب اضرارا كبيرة للرياضيين الممارسين من خلال الجدول (٦) نلاحظ ان النسبة الأكبر من رياضي كمال الاجسام من عينة البحث اللذين يتناولون المكملات الغذائية عن طريق المدرب والتي من خلال الجدول (٦) الذي يمثل دور المكملات تمثل (٧٩٪)، في حين ان النسبة الأقل يتناولون الغذائية بالنسبة لرياضي كمال الاجسام خلال المكملات الغذائية عن طريق وصفة طبية بلغت مرحلة التضخيم نلاحظ ان الإجابات لعينة البحث نسبتهم (٥٪)، كما بلغت قيمة كا ٢ المحتسبة (٨) كانت متقارنة الى حد ما ومثلت النسبة الأكبر وهي أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية والبالغة (٧.٨٢) للرياضيين اللذين يعتقدون ان المكملات الغذائية عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥). هذه ليس لها ضرر ولا نفع وبلغت (٣٨٪) وتلتها نسبة القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة (٣٤٪) براي عينة البحث ان هذه المكملات الغذائية إحصائية في إجابات الرياضيين اللذين يتناولون تعوض النقص في متطلبات الجسم ، في حين ان المكملات الغذائية عن طريق المدرب. النسبة الأقل من عينة البحث بلغت (٢٨٪) يرون ان من خلال الجدول (٦) نلاحظ ان النسبة الأكبر من تناول هذه المكملات توفر احتياجات الجسم بشكل رياضي كمال الاجسام من عينة البحث والتي تمثل كامل ، وبلغت قيمة كا ٢ المحتسبة (١.٢٤٥) وهي (٥١٪) يعتقدون ان الافراط في تناول المكملات أصغر من قيمة كا ٢ الجدولية والبالغة (٥.٩٩) عند الغذائية يعد ضارا لرياضي كمال الاجسام، في حين درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٥٣٧). هذه ان النسبة الأقل من عينة البحث بلغت (١٣٪) يرون القيمة غير دالة إحصائية ما يعني لا توجد فروق ان تناول هذه المكملات يسبب ضرراً للرياضي اثناء ذات دلالة إحصائية في إجابات الرياضيين في دور ممارسته كمال الاجسام، وبلغت قيمة كا ٢ المحتسبة المكملات الغذائية بالنسبة لرياضي كمال الاجسام (٢١.٢٠٤) وهي أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية خلال مرحلة التضخيم. والبالغة (٥.٩٩) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة من خلال الجدول (٦) نلاحظ أن النسبة الأكبر من (٠.٠٠) هذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود عينة البحث والتي تمثل (٧٨٪) اجابوا بنعم ممن

يتبعون بروتوكول صحي في استخدام المكملات غير دالة إحصائياً ما يعني لا توجد فروق ذات دلالة الغذائية خلال أي عملية تقوم بها (تضخيم و إحصائية في إجابات الرياضيين في الاستغناء او تشيف) ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثل عدم الاستغناء عن المكملات الغذائية بالنسبة (٢٢٪) لم يتبعون بروتوكول صحي في استخدام لرياضي كمال الاجسام للوصول الى الأهداف المكملات الغذائية، وبلغت قيمة كا ٢١ المحتسبة الموضوع .

(٢٩.٧٥٥) وهي أكبر من قيمة كا ٢١ الجدولية من خلال الجدول (٦) نلاحظ ان النسبة الأكبر من البالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى رياضي كمال الاجسام من عينة البحث اللذين الدلالة (٠.٠٥)، وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني يعتقدون ان أفضل وقت لتناول المكملات الغذائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات عينة يتناولون المكملات الغذائية بعد التمرين قد بلغ البحث الذين يتبعون بروتوكول صحي في استخدام (٧٣٪)، تلتها نسبة (٢١٪) يفضلون تناول المكملات الغذائية. المكملات الغذائية قبل التمرين ، في حين ان النسبة

من خلال الجدول (٦) الذي يمثل الاستغناء عن الأقل قد بلغت نسبتهم (٣٪) للرياضيين اللذين المكملات الغذائية والوصول إلى الأهداف يفضلون تناول المكملات الغذائية اثناء التمرين او الموضوع التي وضعها الرياضي، نلاحظ ان في أوقات أخرى على حد سواء، كما بلغت قيمة كا ٢١ الإجابات لعينة البحث كانت مقارنة الى حد ما المحتسبة (١٢٦.٤٩٠) وهي أكبر من قيمة كا ٢١ ومثلت النسبة الأكبر للرياضيين اللذين لا يمكن الجدولية والبالغة (٧.٨٢) عند درجة حرية (٣) الاستغناء عن المكملات الغذائية والوصول إلى ومستوى دلالة (٠.٠٠) هذه القيمة دالة إحصائياً ما الأهداف الموضوع وبلغت (٥٥٪) ، في حين ان يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات نسبة الإجابة الأقل من عينة البحث بلغت (٤٥٪) الرياضيين اللذين يفضلون تناول المكملات الغذائية يرون انه يمكن الاستغناء عن المكملات الغذائية ، بعد التمرين.

وبلغت قيمة كا ٢١ المحتسبة (١.٠٢٠) وهي أصغر ٤-١-٢ مناقشة الهدف الأول

من قيمة كا ٢١ الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند درجة تم استخدام مربع كا في تحليل النتائج احصائياً حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٣١٢)، هذه القيمة للتعرف على اختبار الاستقلالية ويستخدم لمعرفة ما

إذا كان هناك ارتباط بين متغيرات الأسئلة المتنوعة المتمثلة بالبروتينات والفيتامينات ويرتبط ومحتوياتها، كما يستخدم ما إذا كانت بيانات العينة بالنظام الصحي للأفراد". (الرازحي: ١٩٩٩: ٦٨١)

تناسب مع التوزيع المتوقع للعينة أي اختبار حسن ان اتفاق الغالبية العظمى من عينة البحث بتناول المطابقة، وحين الاستعراض للجداول التي تناولت أكثر من ثلاث وجبات يوميا يبرر بأهمية تعويض ما المحاور الأربعة للاستبيان (اداه البحث) والمتمثل في يهدم اثناء الجهد البدني يتم تعويضه بشكل سريع العديد من الأسئلة التي تنوعت في تحديد مستوى وصحي من خلال الوجبات الغذائية الصحية المعرفة التغذوية من خلال قياس مستوى المعرفة والمتوازنة والمتنوعة لا سيما وان رياضي كمال التغذية لدى لاعبي كمال الأجسام في محافظة الاجسام يحتاجون الى البناء العضلي في التضخيم،" أربيل، وظهرت نتائج الاغلب في الأسئلة كانت كما يؤثر النظام الغذائي على الأداء تأثيراً مباشراً ، إجابات عينة البحث هذه القيمة دالة إحصائيا ما من خلال تأثير أنماط الأكل والشرب على مدى يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات جودة التدريب ، وما إذا كنا نتنافس في أفضل عينة البحث ، كما ان نتائج كا ٢ المحتسبة تدل حالاتنا ؛ لذلك يجب أن يكون جميع الرياضيون على اتفاق الاغلب من عينة البحث وما يفسر معرفة ودراية بأهدافهم الغذائية الشخصية وكيف الاتفاق ومستوى المعرفة التغذوية التي يتمتع بها يمكنهم اختيار استراتيجيات الاكل الجيدة لتحقيق عينة البحث من حيث مصادر الحصول على أهدافهم. (Deved:2007:149)

المعلومات الغذائية او محتوى الوجبات الغذائية اما من حيث المحور الثاني المكملات الغذائية فان المتوازنة او معرفة المصادر الغذائية الغنية الاغلب من العينة يتناولون المكملات الغذائية وذلك من خلال الاسترشاد والتوجيه من قبل المدرب ويعتقد الكثير من عينة البحث ان الإفراط من تناول المكملات الغذائية يعد ضارا للرياضي، كما ان دور المكملات الغذائية انقسمت الإجابات بشكل متوازن ما بين يعتقد البعض الى ان المكملات الغذائية لا يربط ارتباطات جوهرياً مع تناول الوجبات الصحية

في حين يرى محمدي ٢٠٢٣ " يمكن ان تسهم الغذائية والهرمونات والمنشطات ، ويؤشر ذلك من المكملات الغذائية في تحسين القوة العضلية والتحمل ان الهرمونات تعد من العوامل الأساسية في نمو بالإضافة الى الأداء البدني العالي بشكل عام لهذا العضلة بشكل سريع وقوي وسليم ومصدرها الغذاء السبب يأخذ الرياضيين المكملات الغذائية لتحسين كما ترى الأغلبية العظمى من عينة البحث ان أدائهم " (محمدي: ٢٠٢٣: ١٥)

ان تناول البروتينات او الكرياتين بجرعة متوازنة حجم العضلات اكثر من المكملات الغذائية ، كما ومقننه يرى الاغلب من العينة لا تحدث اضرار تذكر يدرك الكثير من عينة البحث مخاطر استخدام ويفضل الكثير من عينة البحث اخذ البروتينات الهرمونات بجرعات زائدة عن حاجة الجسم، ويعد كمكمل غذائي أساسي يحتاجه رياضي كمال هرمون النمو هو افضل هرمون يستطيع رياضي الاجسام،" فمعظم الرياضيين يدركون جيداً أهمية كمال الاجسام استخدامه.

البروتينات ولا سيما فيما يتعلق بالعضلات وتلبيه بشأن المحور الرابع الذي تناول البروتينات يدرك احتياجاتها من البروتين المستهلك من التدريب الغالبية العظمى من عينة البحث ان استهلاك كميات والمنافسة، وبما أن حجم العضلة يتكون من البروتين كبيرة من البروتينات قد يسبب زيادة في عبء العمل فهذا أحد الاسباب الكبيرة المهمة للبروتينات الغذائية على الكلى والكبد وتؤثر سلباً على هذه الوظائف للرياضيين وغير الرياضيين على حد سواء (Fink:) على المدى الطويل، "توصي معظم الهيئات الصحية بأن يتناول الشخص العادي غير الرياضي ما يعادل (2020: 329)

بخصوص المحور الثالث الذي تناول الهرمونات ٠.٨ - ١غم من البروتين لكل كيلوغرام من وزنه، وهل هذه الهرمونات تؤثر على النظام الغذائي للرياضي وتحدث بعض الظواهر، ويرى الكثير من عينة البحث في حال تناول الهرمونات يشعر تناولها بالجوع والقليل منهم يشعر بفقدان الشهية او اضطرابات في الهضم، كما ان الأغلبية من عينة البحث يدرك بشكل واضح الفرق بين المكملات كغم قد لا يزيد حجم العضلات. (حسن: ٢٠١١: ٢٢٠)

(٣٣٩) كما ان التغذية السليمة تساعد في تحسين ٢- اغلب إجابات العينة وجود فروق ذات دلالة وظائف هذين الجهازين المهمين خلال فترة التدريب إحصائية ولصالح الاتجاه الإيجابي في الإجابات في المكثف، وأخيرا تقاسمت عينة البحث الإجابات المعرفة التغذوية. بشكل متقارب ما بين أجري فحصا لوظائف الكلى ٣-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى والكبد خلال فترة التدريب من لا يجري فحصا لذلك. الوعي الغذائي وممارسة رياضة كمال الاجسام وفي هذا الصدد يشير عادل حلمي شحاته " أن ولجميع أسئلة المحور عند مستوى الدلالة ٠.٠٥. هناك تأثيرات سلبية وأعراض جانبية عديدة قد تؤدي ٤- النسبة الأكبر من عينة البحث يتناولون الى فشل وظائف الكبد والكلى وذلك عند لاعب المكملات الغذائية من خلال المدرب. المستوى العالي في رياضة من رياضات القوة ٥- إجابات عينة البحث جاءت متوازنة تقريبا من العضلية مثل بناء الأجسام، ورفع الأثقال، الرمي في معرفة ضرر المكملات الغذائية والبروتكول الصحي ألعاب القوى. (شحاته: ٢٠٠٠: ١٤) المتبع لتناولها ومعرفة دورها.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة الهدف الثاني:

٤-٢ التوصيات: الهدف الثاني: تقييم كفاءة وظائف الكلى والكبد

لدى لاعبي كمال الاجسام عند عينة البحث نتيجة لاستخدام التغذية المستهلكة. في ضوء النتائج والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحثان بالتوصيات الآتية:

٤-٤ الاستنتاجات والتوصيات:

١- عدم استبدال البروتينات الغذائية بمكملات

غذائية، اذ ان تناول مكملات البروتينات يظهر

٤-١ الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة مستوى للتضخم العضلي الا ان الأثر لا يعد كبيراً البحث وخصائصها واعتماداً على نتائج التحليل وفارقا اذا قورن بنظام صحي متزن.

الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات ٢-زيادة تناول هذه المكملات يؤدي في المستقبل الى مخاطر صحية تصيب الجهاز الهضمي وتؤدي الآتية:

١-ارتفاع مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث الى امراض للكلى والكبد.

٣-يجب استشارة الطبيب في تناول المكملات لممارسي كمال الاجسام في محافظة أربيل.

الغذائية وعدم الاعتماد فقط على المدرب.

- ٤-عمل تحليل لوظائف الكلى والكبد قبل واثناء • الرازي، عبد الوارث (١٩٩٩): الوعي الصحي ممارسة التمارين قبل تناول بعض المكملات الغذائية للتأكد من ان هذه الأجهزة تعمل بشكل طبيعي.
- ٥-تناول كميات المكملات الغذائية الموصي بها من قبل منظمة الصحة العالمية (١.٠-١.٢ غرام لكل كيلو غرام من كتلة الجسم).
- ٦-يجب تجنب الاستخدام المفرط وغير المدروس والمتوازن للمكملات الغذائية للفئات العمرية الصغيرة ومن أصحاب سنوات الممارسة الأقل.
- أولاً: المصادر العربية:**
- أيمن، محمدي (٢٠٢٣): أهمية المكملات الغذائية والتغذية لدى رياضي كمال الاجسام، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
 - بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، International Association of Athletics Federations. Makroheil, القاهرة، مصر.
 - حسن، زكي محمد (٢٠١١): المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- ٢-المصادر الأجنبية
- الرازي، عبد الوارث (١٩٩٩): الوعي الصحي لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية، المجلة العربية للتربية، العدد ١٩، تونس.
 - سمارة، عزيز وآخرون (١٩٨٩): مبادئ القياس والتقييم في التربية، دار عمار للنشر.
 - شحاته، عادل حلمي (٢٠٠٠): التزويد بالكرياتين واحلام عدائي المسافات القصيرة، مركز
 - عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي، ط١، مدينة نصر، القاهرة ، مصر
 - علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدن (٢٠٠٨): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- Deved (2007): International Association of Athletics Federations. for Athltice ,Monaco .
- Fink, (2020): Heather Application in Sports Nutrition. (6th ed). Boston, U.S Mikesky, Alan; Burgoon, Lisa Jones Bartlett Learning Practical, Nutrition.