

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي تنافسي

العنوان:

واقع إستهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام

دراسة ميدانية على قاعة ENERGYM BISKRA - ولاية بسكرة -

تحت إشراف:
-د.بزيو سليم

من إعداد :
- مخلوف ايمن
- لعلالي عبد الحق

السنة الجامعية : 2021/2020



شكر و عرفان

أشكر الله العليّ القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين .

القائل في محكم التنزيل "وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة يوسف آية 76 صدق الله العظيم.

وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم): " (من صنع إليكم معروفاً فكافئوه , فإن لم تجدوا ما تكافئونه

به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه) "رواه أبو داود.

يسرني تقديم هذا الشكر لوالدي ووالدي اللذان سهرأ على تربيّتي وتعليمي منذ أن بدأت

حياتي، وأشكر كل من درسني أو ساهم في تدريسي من دكاترة جامعة محمد خيضر بسكرة

وكل الأساتذة الذين يرجع لهم الفضل بعد الله عز وجل في تلقيني العلوم ، كما أقدم الشكر

والتقدير للأستاذ المشرف علي هذا البحث المتواضع، الذي أسأل الله تعالى أن يضيف قيمة إلى

هذا العلم، وشكر موجه كذلك لإدارة جامعة محمد خيضر بسكرة لحسن توفيرهم وتسهيلهم

الخدمات للطلاب ومساعدتهم في كل الأمور التي من شأنها أن تخول لهم قضاء مريحا للدراسة

وطلب العلم في أمان ونظام ، و في أفضل الأجواء وأروعها.

وأيضا وفاءً وتقديراً واعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا

جهداً في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر الأستاذ الفاضل : "بزيو سليم" علي

هذه الدراسة وصاحب الفضل في توجيهي ومساعدتي في تجميع المادة العلمية، فجزاه الله كل

خير.

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع لكل من سمرأ وأفدا عمرهما وحياتهما ما لترجيبي ،

إلى الذي قاد بي سفينة الحياة و أبحرت على متنها كالربان ،

إلى من استنبت قلبي التحدي منه

إلى أبي الغالي أطال الله في عمره

إلى التي بفضلها أنا على هذا الحال ، إلى من قيل فيها

كل الكلام و لم يفني حقما ،

إلى أمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى منبج فرحي و نسيم حياتي وسندي في الحياة

إلى إخوتي و أخواتي و كل عائلة مخلوفة و لعلائي

إلى أصدقائي و كل طلبة دفعة

2021/2020 ماستر أهدي هذا العمل ...

وأسأل الله تعالى أن يكون في المستوى المطلوب بعد العناية والبحث والترتيب

والتنسيق ومعالجة الموضوعات حتى قدمت بكتابة هذا البحث والذي أرجوا من الله أن

ينال استحسانكم وأن يضيف قيمة علمية للمكتبات بإذن الله تعالى.



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكر وتقدير.	/
02	إهداء.	/
03	فهرس المحتويات	I
04	قائمة الجداول.	V
05	قائمة الأشكال.	VIII
07	مقدمة.	أ
08	الجانب التمهيدي	
09	1-الإشكالية.	05
10	2-الفرضيات.	07
11	3-أسباب إختيار الموضوع.	08
12	4-أهمية البحث.	08
13	5-أهداف البحث.	09
14	6-الدراسات السابقة والمشابهة.	10
15	7-تعريف المصطلحات.	17
20	الجانب النظري	
21	الفصل الأول: رياضة بناء الأجسام.	
22	تمهيد.	22
23	1-1-التعريف	23
24	1-2-1-مبادئ رياضة بناء الاجسام	24
25	1-2-1-1-مبدأ الخصوصية	24
26	1-2-2-1-مبدأ الحمل الزائد	24
27	1-2-3-1-مبدأ التكيف	25
28	1-2-4-1-مبدأ التدرج	25
29	1-3-1-أثار رياضة كمال الأجسام على ممار	26
30	1-4-1-انماط الجسم	26
31	1-4-1-1-مميزات الأنماط الجسمية الثلاثة	27
32	أ- الأنماط الاولية	27
33	ب-الأنماط الثانوية عند شيلدون	28
34	1-5-1-هياكل جسم	30
35	1-5-1-1-الهيكل العظمي	31
36	1-5-1-2-الهيكل العصبي	32
37	1-5-1-3-الهيكل العضلي	33
38	دور الجهاز العضلي	33
39	مكونات الجهاز العضلي	34
40	المقطع الفسيولوجي للعضلة	35

36	6-1-الانقباضات العضلية	41
37	1-6-1-آلية الانقباض والانبساط العض	42
37	6-2-1 أنواع الانقباض العضلي	43
40	7-1-التضخم العضلي	44
42	خلاصة	45
	الفصل الثاني: المنشطات	46
44	تمهيد.	47
45	1-2- مفهوم المنشطات	48
46	2-2- أنواع المنشطات	49
46	1-2-2- الأدوية المنشطة	50
49	2-2-2- المنشطات الصناعية	51
50	3-2-2- التقنيات الممنوعة	52
51	3-2- المواد المشابهة للمنشطات الرياضية	53
51	1-3-2- المخدرات	54
51	2-3-2- الخمر	55
52	4-2- تطور استخدام المنشطات	56
52	1-4-2- استخدام المنشطات في العصور القديمة	57
53	2-4-2- استخدام المنشطات في العصور الحديثة	58
54	5-2- السمات المعاصرة لظاهرة المنشطات	59
55	6-2- التأثيرات السلبية لاستخدام المنشطات الرياضية	60
56	7-2- استخدام المنشطات انتهاك للقيم الرياضية	61
56	1-7-2- استخدام المنشطات والأهلية الرياضية	62
57	2-7-2- استخدام المنشطات والعدالة الرياضية	63
58	الخلاصة	64
	الجانب التطبيقي	65
	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	66
61	تمهيد.	67
62	1-3- الدراسة الاستطلاعية	68
63	2-3- المنهج العلمي المتبع:	69
64	3-3- متغيرات البحث	70
64	4-3- مجتمع البحث	71
65	5-3- عينة البحث	72
65	6-3- مجالات البحث	73
66	7-3- أدوات البحث	74
67	8-3- الوسائل لإحصائية	75
68	9-3- صعوبات البحث	76

فهرس المحتويات

69	خلاصة	77
	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	78
71	تمهيد	79
72	4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان	80
72	4- عرض تحليل ومناقشة المحور الأول	81
72	4-1-1(01)السؤال	82
74	4-1-2(02)السؤال	83
75	4-1-3(03)السؤال	84
77	4-1-4(04)السؤال	85
78	4-1-5(05)السؤال	86
80	4-1-6(06)السؤال	87
82	4-1-7(07)السؤال	88
84	4-1-8(08)السؤال	89
86	4-1-9(09)السؤال	89
88	4-1-10(10)السؤال	90
91	4-2- عرض تحليل ومناقشة المحور الثاني	91
91	4-2-1(01)السؤال	92
92	4-2-2(02)السؤال	93
94	4-2-3(03)السؤال	94
96	4-2-4(04)السؤال	95
98	4-2-5(05)السؤال	96
100	4-2-6(06)السؤال	97
101	4-2-7(07)السؤال	98
103	4-2-8(08)السؤال	99
105	4-2-9(09)السؤال	100
106	4-2-10(10)السؤال	101
108	4-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات	102
108	4-3-1- مناقشة الفرضية الأولى	103
109	4-3-2- مناقشة الفرضية الثانية	104
110	الخلاصة	105
111	الاستنتاج العام	106
113	الخاتمة	107
115	اقتراحات وفروض مستقبلية	108
117	قائمة المصادر والمراجع	109
124	الملاحق	110
/	ملخص البحث	111



قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل بعض خصائص عضلات الجسم	35
02	يمثل أنواع وأشكال الانقباض العضلي	40
03	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول	72
04	إحصاءات أجوبة السؤال (02) من المحور الأول	74
05	إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الأول	76
06	إحصاءات أجوبة السؤال (04) من المحور الأول	77
07	إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الأول	79
08	إحصاءات أجوبة السؤال (06) من المحور الأول	81
09	إحصاءات أجوبة السؤال (07) من المحور الأول	83
10	إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الأول	85
11	إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الأول	87
12	إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الأول	89
13	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني	91
14	إحصاءات أجوبة السؤال (02) من المحور الثاني	93
15	إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الثاني	95
16	إحصاءات أجوبة السؤال (04) من المحور الثاني	97
17	إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الثاني	99

قائمة الجداول

100	إحصاءات أجوبة السؤال (06) من المحور الثاني	18
102	إحصاءات أجوبة السؤال (07) من المحور الثاني	19
104	إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الثاني	20
106	إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الثاني	21
107	إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني	22



قائمة الاشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
35	مثل بعض خصائص عضلات الجسم	01
40	يمثل أنواع وأشكال الانقباض العضلي	02
72	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول	03
74	إحصاءات أجوبة السؤال (02) من المحور الأول	04
76	إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الأول	05
77	إحصاءات أجوبة السؤال (04) من المحور الأول	06
79	إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الأول	07
81	إحصاءات أجوبة السؤال (06) من المحور الأول	08
83	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول	09
85	إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الأول	10
87	إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الأول	11
89	إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الأول	12
91	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني	13
93	إحصاءات أجوبة السؤال (02) من المحور الثاني	14
95	إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الثاني	15
97	إحصاءات أجوبة السؤال (04) من المحور الثاني	16
99	إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الثاني	17
100	إحصاءات أجوبة السؤال (06) من المحور الثاني	18
102	إحصاءات أجوبة السؤال (07) من المحور الثاني	19
104	إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الثاني	20
106	إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الثاني	21
107	إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني	22



إن رياضة كمال الأجسام حق للجميع إذ يمارسها الفرد بهدف الحصول على جسم مثالي، وكذلك هي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

يسعى الكثير من الأشخاص إلى الحصول على الجسم المثالي، والذي يجعله ذو شكل جذاب ومميز، ولذلك يقوم الكثير من الأشخاص بعمل العديد من الصفات ال مختلفة والتي تساعد في الحصول على العضلات القوية، وممارسة الرياضة الخاصة بكمال الأجسام، وكمال الأجسام هي واحدة من ضمن أنواع الرياضات التي أصبحت منتشرة بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، وذلك لأنها تجعل العضلات مختلفة في المظهر ومن حيث القوة أيضا، وهذا الأمر الذي يميز الكثير من الأشخاص عن غيرهم، وتعرف هذه الرياضة بكمال الأجسام لأنه يكون من خلالها الجسم لا يحتوي على كميات كبيرة من الدهون في حين أن العضلات تكون قوية وكبيرة في الحجم .

يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى أداءهم إلى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق إنجازات رياضية عالية والوصول إلى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات، حيث لم تعد زيادة الأحمال التدريبية وجرعاتها تقني بطموحات الرياضيين، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف للحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل ما يمكن من تأثيرات جانبية ولا يخف على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الأضرار القاتلة للمنشطات والإدمان الذي تسببه لمتعاطيها.

إن المنشطات هي استخدام الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات والتدريب الرياضي مما قد يؤدي ضرر صحي عليه.

باتت ظاهرة المنشطات والمواد المصنعة تأخذ مكانا لها في الساحة الرياضية

وبالأخص رياضة كمال الأجسام . بعدما كانت غائبة تماما عن المشهد الرياضي، إذ يقع العديد من الرياضيين في فخ المنشطات بسبب الإهمال وغياب الاحترافية.

إن دراستنا انصبت على موضوع هام جد ا والمتمثل في واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة.

وعلى ضوء ما سبق قسمنا الدراسة الحالية إلى مجموعات متكاملة من الفصول:

- حيث استهلكت الدراسة بمدخل عام وهو بمثابة التعريف بالبحث وتطرقنا فيه إلى تحديد الإشكالية وإطارها وصياغة الفرضيات وتكلمنا عن أسباب إختيار الموضوع وأهمية الدراسة والهدف منها وكذا تطرقنا إلى الدراسات المرتبطة بالبحث سواء كانت مشابهة أم سابقة التي تطرقت إلى موضوع بحثنا وبعدها تم التعليق عليها، وتم كذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات في البحث.

- تم تقسيم الجانب النظري إلى فصلين، الفصل الأول تحدث عن رياضة كمال الأجسام وتم فيه التعريف بهذه الرياضة وكذا مميزاتها وخصائصها، أما الفصل الثاني فتناول المنشطات ومفاهيمها.

- أما الجانب التطبيقي تم تقسيم ه إلى فصلين، الفصل الثالث بعنوان منهجية البحث وإجراءاته الميدانية الذي كان يحوي على المنهج المستعمل ومجتمع وعينة الدراسة ومجالات البحث سواء المجال البشري والمجال المكاني والزمني للبحث وطريقة البحث وأدواته وتقنياته، والفصل الرابع كان بعنوان عرض وتحليل ومنا قشة النتائج وتطرقنا فيه إلى تحليل

النتائج وتبيين أدوات التحليل الإحصائي المستعملة في ذلك، أما مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات فتمحور حول مناقشة النتائج وربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة، أي الإحالة إلى الجانب النظري والخروج بالاستنتاجات، بالإضافة خاتمة تحوي أهم ما توصلنا إليه في هذا البحث واقترح الباحثون توصيات وفروض مستقبلية .

الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث:

الرياضة عبارة عن نشاط إنساني ذات أبعاد ثقافية و اجتماعية ، كما أنها تعطي للأفراد الفرصة لتنمية الجوانب المعرفية والصحية والنفسيّة وتطوير القدرات المهارية ومن هذا المنطلق لا يمكننا التعبير عن هذه القدرات إلا إذا تكلمنا على واقع التغذية و التي تعتبر الركيزة الأساسية لنوع الرياضة الممارسة من أجل معرفة مختلف التطورات التي تطرق على الجسم من عدة نواحي خاصة الجانب البدني ، ولقد حصل تقدم كبير في رياضة كمال الأجسام و حصلت العديد من التغيرات الكثيرة في مفهوم اللياقة البدنية . فتمارين الأثقال أو التي تعرف بتمارين مقاومة العضلات تعد اليوم جزءا من الروتين اليومي لأولئك الذين يرغبون في تحسين صحتهم و مظهرهم ، إلى جانب إكتساب الفائدة الرياضية و ال علاجية لتلك التمارين ، و يسعى الرياضيون بصورة دائمة و مستمرة للحصول على الغذاء الجيد الذي يساعدهم على تحسين أدائهم الرياضي ، ولا شك أن كل رياضة لها متطلباتها الخاصة من حيث نوعية و كمية الغذاء حيث يؤكد العديد من الخبراء في التدريب و التغذية على أهمية الغذاء الجيد ، كونه يأتي بعد اللياقة البدنية و المهارات الحركية كعنصر أساسي يساعد الرياضيين في الإرتقاء بمستواهم إلى أعلى درجات الأداء التنافسي.

وقد تم تصميم أنواع كثيرة و جديدة من التجهيزات الخاصة بكمال الأجسام التي تستعمل اليوم على نطاق واسع ، وهي في الأساس تمتلك نفس ما تهدف إليه تمارين الأثقال لكنها تجهيزات متعددة الأهداف في الحقيقة و متخصصة بكل نوع من أنواع التمارين التي كانت ولا تزال تمارس بالتجهيزات التقليدية التي هي الثقل (BARBEL) قضيب طويل في كل من طرفيه أقراص حديدية و يمكن اختصاره هنا (بقضيب الأقراص الحديدية) و الدمبل (Dumbell) الذي هو قضيب قصير في كل من طرفيه كرات حديدية و نختصره هنا (بقضيب الكرات الحديدية) .

ومن ناحية أخرى و على الرغم من توافر العديد من النوادي الرياضية و نوادي كمال الأجسام يفضل الكثيرون و يجدون انه من الأسهل و الأنسب ممارسة التمارين الرياضية في المنزل . ويحتمل لذوي الإرادة القوية من الذين يفضلون التمرين في المنزل أن يثابروا على ممارسة تلك التمارين بانتظام أكثر مما قد يحصل في النادي خاصة إذا كان النادي بعيدا عن المنزل ، و رياضة كمال الأجسام تجلب اهتمام الكثير من ال شباب إذ يروقه كثيرا بل كل غرامهم في أن يظهرها أمام الآخرين بأجساد مفتولة العضلات ، و لكن هذا الغرام والتعجل في الحصول على جسد قوي يدفع بالشباب أحيانا إلى تناول بعض المنشطات كالمحفزات الغذائية و مكملات الطاقة و نحو ذلك ، دون أن يضع في الحسبان الآثار المدمرة التي يمكن أن تتجم في حالة الإفراط أو عشوائية استهلاك تلك المواد على صحته .

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد و الجسم عن طريق التدريبات الحركية و التمارين العملية من اجل الحصول على الكثير من القدرات التي منها " القوة الجسدية " و " المرونة الحركية " و " التناسق العضلي " و " التلاؤم الشكلي " من اجل تحسين المظهر و الشكل و من اجل الزيادة في الصحة و العافية و التعبير عنها تعبيراً واقعياً مرئياً لتتقل أسرار جسدك وهي العضلات المتواجدة في باطن الجسد و التي لا تظهر إلا بالجد و التعب و الجهد و التمرين و حركة و عمل و استمرار لتجسد مدى التعب و الاستنزاف للعرق و هنا نلاحظ مدى تقدم العلوم الطبية بشكل مطرد وإذا كان هذا في صالح البشرية فهو مكسب كبير و حاسم للمحافظة على حياة الإنسان و مستقبله ، أما إذا تم تجنيد هذا التقدم العامي في العلوم الطبية لحصول على مكاسب غير طبيعية و غير أخلاقية في المجال الرياضي فهذا هو المرفوض ، و لعل أشهر النواحي الطبية في الأعوام الماضية هي ظهور المنشطات **doping** و إستخدامها في المجال الرياضي بشكل واسع خاصة في رياضة كمال الأجسام. (فاطمة عبد مالح ، التغذية والنشاط الرياضي 2013 ، ص20)

و نرى أن قضية تعاطي المنشطات في المجال الرياضي بين اللاعبين من أهم القضايا التي تؤرق العاملين في هذا المجال سواء على المستوى الشخصي أو مستوى البطولات و لها أهمية كبيرة في الانجاز الرياضي و تحقيق مستويات متقدمة من الأداء الرياضي و نظرا لأن لاعبي رياضة كمال الأجسام هم أكثر من يستخدمون مثل هذه المنتجات و لكونهم يبنون عضلات ضخمة و أجساما لا تتوفر للعديد من رياضيي الألعاب الأخرى نرى أن ذلك دفع بالعديد من المدربين و اللاعبين بالأخص للسقوط في فخ المنشطات و التوسع في استعمالها التي قد تساعدهم على تحقيق الانجاز الرياضي و لكن يجب تذكر حقيقة أن تلك المواد لا تعد بديلا عن الغذاء الصحي بل هي نوع من "الإضافة" ، إلى أنه يتم تعاطي بعض اللاعبين للمنشطات بشكل منظم و ممنهج و تحت إشراف طبي دقيق من قبل الأجهزة الطبية للفرق ، و نتيجة الزيادة المضطربة في تعاطي كثير من الرياضيين لأنواع مختلفة من المنشطات ما دفع باللجنة الاولمبية الدولية إلى إجراء فحوص تعاطي المنشطات و كانت دورة الألعاب الصيفية عام 1968 بالمكسيك بداية تطبيق تلك الفحوص . (منتدى مدرسة القرضابية للتعليم الثانوي2007.com/alkurthabiq)

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام كالآتي:

ما هو واقع إستهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام ؟

ومن خلال التساؤل العام يمكن طرح بعض التساؤلات الجزئية:

- هل يدرك رياضي كمال الأجسام أثر تناول المنشطات على الجسم ؟

- هل يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات و المكملات الغذائية ؟

2- الفرضيات:

* يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.

*يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة.

3- أسباب اختيار الموضوع:

الأسباب الذاتية:

- إهتمام الباحثين بعلم التدريب الرياضي.
- إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لولاية بسكرة قصد البحث فيه و التعمق أكثر .
- رغبتنا وفضولنا في معرفة واقع المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام.

الأسباب الموضوعية:

- معرفة سلبيات و إيجابيات استهلاك المنشطات الرياضية على صحة رياضي كمال الأجسام.
- نقص البحوث التي تناولت موضوع المنشطات الرياضية و أثرها على لاعبي كمال الأجسام.
- إثراء مكتبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة.
- الإهتمام بموضوع المنشطات الرياضية نظرا لأثره الكبير على رياضي كمال الأجسام.

4-أهمية البحث:

الجانب العملي:

- معرفة رياضي كمال الأجسام لمختلف المنشطات والمكملات الغذائية اللازمة من أجل الوصول إلى الوصول إلى الهدف المسطر.

- تحديد المنشطات والمكملات الغذائية المناسبة لكل نمط من أنماط الجسم.
- إظهار قيمة هذه المواد المصنعة لرياضي كمال الأجسام في خلق حالات الثقة والتحفيز.

الجانب العلمي:

- تساعد هذه الدراسة في التعرف على أبعاد المنشطات والمكملات الغذائية من حيث الآثار السلبية و الإيجابية على رياضي كمال الأجسام.
- النهوض بمستوى التدريب الرياضي والعلمي لرياضي ومدربي رياضة كمال الأجسام.
- إثراء الرصيد العلمي للرياضيين والباحثين في هذا المجال.
- إستخلاص جملة من التوصيات وتقديم مجموعة من الإقتراحات العلمية قصد جعلها كمراجع علمية يستفيد منها الرياضيين كقاعدة لبحوث أخرى.

5-أهداف البحث:

نسعى في دراستنا هذه إلى إبراز الأهداف التالية:

- _ معرفة الأسباب التي تعيق رياضي كمال الأجسام في الحصول على البناء الجسمي المناسب.
- _ التعرف على إدراك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.
- _ معرفة رياضي كمال الأجسام الآثار السلبية و الإيجابية للمنشطات على الجسم.
- _ التعرف على المكملات الغ ذائبة والمنشطات اللازمة التي يجب على رياضي كمال الأجسام تناولها في غضون أنماط تدريبه.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

- الدراسة الاولى:

مذكرة ماستر في الرياضة والصحة جاءت بعنوان دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام دراسة تجريبية أجريت على بعض لاعبي النخبة لرياضة كمال الاجسام في الجزائر في جامعة مستغانم ، السنة ، 2014/2015 من إعداد بن مريم بشير وجمال عبد الناصر .

تهدف الدراسة إلى تحديد مدى دور التغذية الطبيعية في المحافظة على الصحة وكذا خطورة تناول المنشطات عليها، وبهذا الصدد قاما الباحثان بالإجابة على الاسئلة التالية:

- ماهي التغيرات في حجم بعض عضلات الجسم والأعراض السلبية الناجمة عن تناول المنشطات؟

- هل هناك فروق في نمو حجم عضلات الجسم بين رياضيين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام؟

- هل هناك تأثيرات جانبية سلبية على متناولي المنشطات في رياضة كمال الأجسام؟
ولهذا الغرض وبناءا على التساؤلات قام الباحثان بوضع الفرضيات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حجم بعض عضلات الجسم بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا وهو لصالح متناولي المنشطات.

- ظهور بعض الأمراض الناجمة عن تناول المنشطات لدى لاعبي رياضة كمال الأجسام.

- التعرف على الفروق في حجم بعض عضلات الجسم والأعراض السلبية بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا.

* يهدف البحث إلى:

- التعرف على الفرق في نمو حجم عضلات الجسم بين رياضيين متناولي المنشطات والمُتغذّين طبيعياً في رياضة كمال الأجسام.
- التعرف على التأثيرات الجانبية السلبية جراء تناول المنشطات.
- أدوات البحث: جهاز قياس ضغط الدم، جهاز قياس نسبة سكر في الدم، الميزان الطبي، الديكامتر.
- عينة الدراسة: إعتد على 10 رياضي كمال الاجسام ، 05 متغذّين طبيعياً ، 05 متناولي المنشطات، حيث أختيرت العينة بشكل منظم.
- الوسائل الاحصائية: معامل الإرتباط بيرسون.
- النتائج المتوصل إليها : نتائج الإختبارات القبلية الأنتروبومترية كلها دالة إحصائياً وهذا دال على تجانس عينة متناولي المنشطات وعينة متناولي الأغذية الطبيعية.
- الدراسة الثانية:
- دراسة عربية:
- مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في العلوم الإدارية من إعداد الطالب محمد منصور البيشي تحت عنوان دور إدارة الأحذية الرياضية ولجان المراقبة في الحد من إستخدام المنشطات المحضورة بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية كلية الدراسات العليا قسم العلوم الإدارية ، الرياض ، السعودية ، 2011.
- مشكلة الدراسة : ما دور إدارة الأندية الرياضية ولجان المراقبة في الحد من إستخدام المنشطات المحضورة؟

- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من المسؤولين عن إدارة الأندية الرياضية الرسمية في مدينة الرياض وكذلك من الرياضيين الذين يمارسون الرياضة التنافسية والذين يخضعون لعملية الكشف عن المنشطات وكذلك أعضاء اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات والبالغة عددهم 6092 فرد وفقا لبيانات مكتب الرئاسة العامة للرعاية الشباب بمدينة الرياض لعام 1430/1431 هـ ، وقد قام الباحث بإختيار عينة عشوائية بإستخدام المعادلات الإحصائية والذي يحدد الحد الأدنى المناسب لحجم العينة في هذه الحالة بالعدد 361.

- المنهج: إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي عن طريق المدخل المسحي بإستخدام الإستبيان كأداة

لجمع البيانات.

- أهم النتائج:

- أفراد م جمع الدراسة موافقون بشدة على أساليب الرقابة والكشف عن المنشطات التي تتبعها الأندية الرياضية و لجان المراقبة السعودية في الحد من إستخدام المنشطات المحضورة.

- أفراد مجتمع الدراسة موافقون على متطلبات تطبيق الإجراءات على المخالفين في حالة ثبوت تعاطي الرياضيين للمنشطات.

- هناك معوقات تحد من إدارة الأندية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من إستخدام المنشطات المحضورة.

- أما سبل التعامل مع المعوقات التي تحد من دور إدارة الأندية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من إستخدام المنشطات المحضرة وجد أن أفراد الدراسة موافقون بشدة على هذه السبل بمتوسط (4.13 من 5).

*** أهم التوصيات:**

- دعم الإدارات الرياضية لمكافحة إنتشار تناول المنشطات الرياضية المحضرة.
- إتخاذ الإجراءات اللازمة للتأكد من عدم تعاطي المنشطات.
- إتباع سياسة العقاب والثواب لتطبيق المعايير الحيادية في مجال المنشطات.
- تحمل اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات مسؤولية إثبات حدوث أي إنتهاك لأنظمة مكافحة المنشطات.

*** التعليق على الدراسات المشابهة:**

ركز الباحث من الدراستين على جملة من النقاط جاءت كالتالي:

- **من حيث المنهج:** إعتد في دراسة الطالب "محمد منصور البيشي" على المنهج الوصفي التحليلي وهذا ما تطرق إليه الباحثان في دراستهما الحالية ، وهذا ما إتفق فيه الباحثان مع الدراستين.

- من حيث المجتمع:

إعتد في دراسة "بن مريم بشير وحما دو علي جمال عبد الناصر" على لاعبي رياضة كمال الاجسام.

أما دراسة الطالب "محمد منصور البيشي" فقد إعتد الباحث على المسؤولين عن إدارة الأندية الرياضية الرسمية في مدية الرياض وكذلك من الرياضيين الذين يمارسون الرياضات التنافسية ، أما في الدراسة الحالية فاعتمد الباحثان على مجتمع متمثل في

مسؤولين بالوزارة ورؤساء الإتحاديات (كرة القدم، السباحة، ألعاب القوى) ونادي ضمن كل إتحادية ، وهذا ما إتفق نوعا ما مع دراسة " الطالب محمد منصور البيشي " .

*** من حيث العينة:**

اعتمد في دراسة "بن مريم بشير وحمادو علي جمال عبد الناصر "على 10رياضي كمال الأجسام ، 05 متغذين طبيعيا ، 05 متناولي المنشطات، حيث إختبرت العينة بشكل منتظم ، أما دراسة الطالب "محمد منصور البيشي " قام الباحث باختيار عينة عشوائية باستخدام المعادلات الإحصائية والذي يحدد الحد الأدنى المناسب لحجم العينة في هذه الحالة بالعدد 361 أما في الدراسة الحالية للباحثين فقد جاء إختيار العين ة بطريقة قصدية (غيرمقصودة) وهذا ما إختلفت مع الدراساتين وإنفردت بها دراسة الباحثان الحالية.

*** من حيث الأدوات المستخدمة:**

اعتمد في دراسة " بن مريم بشير وحمادو علي جمال عبد الناصر "على جملة من الأدوات : جهاز قياس ضغط الدم ، جهاز قياس نسبة السكر في الدم ، جهاز قياس نسبة الكرياتين في الدم ، الميزان الطبي ، الديكامتر .

أما دراسة الطالب "محمد منصور البيشي " إستخدم الإستبيان كأداة لجمع البيانات ، أما الدراسة الحالية فقد إستخدم الباحثون الإستبيان والمقابلة وهذا ما إختلفت مع الدراساتين في الأداة المطبقة (المقابلة).

*** من حيث النتائج المتوصل إليها:**

اعتمد في دراسة " بن مريم بشيروحمادو علي جمال عبد الناصر " على جملة من النتائج جاءت كما يلي:

نتائج الاختبارات القبلية الأنتروبومترية كلها دالة احصائياً وهذا دال على تجانس عينة متاولي المنشطات وعينة متاولي الأغذية الطبيعية.

وفي دراسة " الطالب محمد منصور البيشي " جاءت النتائج كما يلي:

- أفراد مجتمع الدراسة موافقون بشدة على أساليب الرقابة والكشف ع لى المنشطات التي تتبعها الأحذية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من إستخدام المنشطات المحضورة.

- أفراد مجتمع الدراسة موافقون على متطلبات تطبيق الإجراءات ع لى المخالفين في حالة ثبوت تعاطي الرياضيين للمنشطات.

- هناك معوقات تحد من دور إدارة الأندية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من إستخدام المنشطات المحضورة.

-أما سبل التعامل مع المعوقات التي تحد من دور إدارة الأندية الرياضية ولج ان المراقبة السعودية في الحد من إستخدام المنشطات المحضورة وجد أن أفراد الدراسة موافقون بشدة على هذه السبل المتوسط (4.13 من 5).

وجاءت الدراسة الحالية للباحثين كما يلي:

- هناك إصدار للقوانين تتماشى مع الأحداث الجديدة في مجال مكافحة المنشطات الرياضية.

- للوزارة إستراتيجية في الرقابة والكشف على المنشطات.

- توجد معوقات تحد من دور وزارة الشباب والرياضة في مكافحة تعاطي الرياضيين للمنشطات.

* الدراسة الثانية:

نظرا لنقص الرسائل المشابهة لموضوعنا هذا وجدنا مذكرة واحدة وكانت تحت عنوان :
"رياضة كمال الأجسام ومدى إنعكا سها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند
المراهقين " من إعداد سحساحي مهدي كانت إشكالية بحثه كالتالي : هل لرياضة كمال
الأجسام علاقة بممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين؟
* الفرضية العامة:

- تعتبر رياضة كمال الأجسام من بين أهم أنواع الرياضة التي يفضلها المراهق لتحسين
صورة جسمه وهي وسيلة فعالة للإستمتاع بوقت الفراغ والترويح عن النفس.

* الفرضيات الجزئية:

- يمارس المراهق رياضة كمال الأجسام من أجل شغل أوقات الفراغ والترويح عن النفس.
- رغبة المراهق في الحصول على جسم مثالي يرى فيه ذاته من أسباب إختيار ه رياضة
كمال الأجسام.

* منهج البحث: المنهج الوصفي.

* عينة البحث : حيث إشمئت عينة البحث على 150 رياضيا ، تم إختيارهم بطريقة
عشوائية ، كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الأجسام ولا يمكن تحديد هذه العينة بدقة.

* أدوات جمع البيانات: الإستبيان.

* الإستنتاجات:

- تغيرت النظرة السلبية تجاه رياضة كمال الأجسام بعدما كانت تعرف برياضة الجمال
البلاستيكي إلى رياضة محبوبة تمارسها كل فئات المجتمع.
- رياضة كمال الأجسام أصبحت تنعكس إيجابيا على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي
لدى فئة المراهقين.

- المراهقين لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم.

- أهم إقتراحات بحثه:

- الحاجة إلى النشاط البدني الرياضي الترويحي أصبحت أكثر من ضرورة في وقتنا الحالي.

- رياضة كمال الأجسام أصبحت تجلب عددا كبيرا من الممارسين وخاصة من المراهقين .

* تعريف المصطلحات:

1- كمال الأجسام

- التعريف اللغوي:

كمال (اسم) مصدر كُمل، كَمَل، كِمَل وكمال الأجسام تعني بناء الجسم عن طريق ممارسة التمارين

البدنية وإتباع نظام غذائي معين . (معجم المعاني الجامع - معجم عربي)

- 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 ,La musculation ، P9)

وبشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية ، التناسق ، التحمل ، المرونة. (خالد هيكل ، الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام ، 96 ص)

ويرى " جيلبار أندريو " أن كمال الأجسام هي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية ، تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل ، سليم ، قوي ، جميل ، قادر على تحمل جميع محاك الحياة. (Gilbert Andrieu ، Force et Beauté ، page 226)

- التعريف الإجرائي:

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

2- المنشطات

- التعريف الإصطلاحي:

تشير المنشطات إلى العقاقير الممنوعة تناولها في الرياضة ، تقوم المنظمات الرياضية بالتحقيق مع كل رياضي يتناول المنشطات حيث يخضع للفحص إذا ما كان تناول المنشطات أم لا، ويتم معاقبة الرياضيين الذين يتناولون المنشطات ، وتتسبب المنشطات بزيادة نسبة النشاط عند الذي يتناولها مما يسبب زيادة فرصته في النجاح قياساً بباقي الرياضيين وتعتبر هذه العقاقير ضد روح الرياضة.



- التعريف الإجرائي:

هي مواد يتناولها أو يحقنها الرياضي بهدف تحسين أداءه بطريقة غير طبيعية و في أقصر وقت ممكن.

الجانِب النظري

الفصل الأول : بناء الأجسام

تمهيد:

تعتبر رياضة كمال الأجسام من أكثر ال رياضات صعوبة من حيث الدراسات والأدلة العلمية ، وذلك بسبب تعدد الأساليب والحميات . رياضة لئمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتتوازن بمحتواك الجسدي ويتحسن شكلك المظهري بزيادة عضلاتك المفتولة والنامية بجسدك والمنتشرة والموزعة بجسمك وهي رياضة يستفيد منها الجسم بشكل كبير بحيث يصبح الإنسان ذو قوة إيجابية.

1-1- التعريف:

يختلف الكثيرون في تعريف هذه الرياضة ، فالبعض يطلق عليها كمالُ الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسبي في جسمه والبعض الآخر يعرفها برياضة جمال الأجسام لأن هناك جمالا نسبيا أيضا حسب نظرتة إلى جسم هو كلا اللفظين " كمال وجمال " لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة ، فالكمال شيء وهمي إذا ما وصلنا إليه ، والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسي المقدر ذاته ومن شخص لآخر، كذلك من شعب لآخر ومن مجتمع لآخر . والجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو إحساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا . (مختار سالم ، بناء الأجسام ، ص12)

ويشير سعيد عثمان إلى أدق و أوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية ، التناسق، التحمل، المرونة. (خالد هيكل ، الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام ، ص9)

يشير سنير أن رياضة كمال الأجسام تشمل جميع العمليات التي تتكون في تطوير أو للحفاظ على كتلة العضلات و أدائها. (PSENER «Musculaton» Physique Education page 7« Scolaire)

هي لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين ، مبدأها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها وإستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة ، التحديد ، الوضوح و لون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام للمتنافسين يأخذون علي أساسها مركزهم تنازلي ا حيث يحصل علي اللقب من يأخذ ، أقل عدد من النقاط .

1-2-2-1 مبادئ رياضة بناء الاجسام:

1-2-1-1 مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في إرتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي أختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي الديناميكي أو ثابت (ونوع الإنقباض العضلي (المركزي ، اللامركزي) وطريقة الأداء (سريع ، بطيء) ونوع القوة المطلوبة الانفجارية ، المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة . (محمد إبراهيم شحاتة ، التدريب بالأثقال ، ص 114)

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها . وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة . (كمال درويش ، محمد صبحي حسانين ، الجديد في التدريب الدائري ، ص46)

1-2-2-1 مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة " ميلو " المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة ال حمل ، فقد بدأ " ميلو " في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم ، وكلما كبر العجل أصبح "ميلو" أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادرا على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثلا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد . فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتمفرض حمل زائد آخر وهكذا . (ألبرت فوركاسل ، كمال الأجسام ، ص113)

وفي مجال تدريب القوة بالأنثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل . (مختار سالم ، تدريب الأثقال لصناعة الأبطال ، ص8)

1-2-3- مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدرج يؤدي إلى حدوث تغييرات في الجسم . فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب: ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.

- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.

- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة . (قاسم حسن، بسطويسي أحمد : التدريب العضلي الأيزومتري ص135)

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والإهتمام به خلال تقدم التدريب.

1-2-4- مبدأ التدرج:

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الإعتبار عند تصميم برنامج تدريبي ، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة ، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنياً وعقلياً ، لهذا يجب إتاحة ال وقت الكافي لحدوث التكيف ، فالحمل الزائد يجب أن يطبق

تدريجياً مع إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتكيف ، ولهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5% أسبوعياً ولعل أفضل وسيلة لإستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئاً . (محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البدوي : الموسوعة العلمية للمصارعة ص18)

1-3-أثار رياضة كمال الأجسام على ممارستها:

- استمرارية عملية الهدم والبناء للأنسجة والمكونات التركيبية للألياف العضلية مما يزيد من نشاطها.
- زيادة ضخ الدم والمكونات الغذائية إلى العضلات.
- زيادة حجم الألياف العضلية وماينتج عنها من قوة ونشاط.
- المحافظة على قوة ومرونة المفاصل الجسمية بصورة عامة والعمود الفقري بصورة خاصة.
- إستمرارية نشاط الأجهزة الحيوية كالقلب والدوران والتنفس.
- زيادة كمية الإستهلاك القصوى للأوكسجين Vo2max .
- إستمرار نشاط الأجهزة والغدد الأخرى.
- لها آثار إيجابية من الناحية النفسية على اللاعب . (منصور جميل خلف العنكي، التدريب في بناء الأجسام أسس و قواعد ص 18)

1-4-أنماط الجسم:

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم ، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث أنماط تميز جسم الإنسان هي :
لقد اتفقت معظم الدراسات حول أنماط الأجسام على الأنماط أن الأنماط الأولية ثلاثة وهي :

- النمط النحيف Ectomorpe

- النمط العضلي Mésomorpe

- النمط السمين Endomorpe

موازين التقدير هي ثلاثة أرقام متتالية ، بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين إلى النمط النحيف

والرقم الثاني إلى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار إلى النمط السمين . (محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ص87)

1-4-1- مميزات الأنماط الجسمية الثلاثة :

أ- الأنماط الأولية:

- النمط السمين:

وفى هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نموا بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم .وما يميز هذا النمط هو أنه يتميز بالرخاوة وكثرة الدهن في المناطق المختلفة مثل خلف العضد وسمانة الساق وأسفل لوح الكتف وأعلى بروز العظم الحرقفي، كما يتميز بكبر الرأس واستدارته و قصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة لترسب الدهني، والجلد رخو وناعم، والأرجل ثقيلة وقصيرة، والأكتاف ضعيفة،

والحوض عريض ولديه بطيء شديد في رد الفعل . (محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ص81)

- النمط النحيف:

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

- النمط العضلي:

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

ب-الأنماط الثانوية عند شيلدون:

- النمط الخلطي:

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثة سمين، عضلي ، نحيف في مختلف مناطق الجسم . ويعبر هذا النمط عن عدم الإنسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس والرقبة لمكون بدني على حين أن الأرجل تمت لمكون بدني آخر، ويعرف بكونه خليط غير منسق أو غير مستو من المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.

- النمط الأنثوي:

يتضمن هذا النمط إمتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر، فالحاصلون على درجات عالية في هذا النمط من الذكور يملكون جسما لينا وحوضا واسعا وعجيزة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية ، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه ، يعرف هذا النمط بكونه

إمتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الآخر .

- النمط النسيجي:

أكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية ، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون به "الحيوان النقي " ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حتى الرقيق جدا، ويعد هذا النمط مقياسا للرضا الجمالي فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي ، يعرف بكونه " تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه " ، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم.

- النمط الواهن:

يتميز هذا النمط ببناء جسمي ضعيف وطويل ، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له كرتشمر ومعناها باللاتينية **Asthenic** وأطلق عليه اللقب النمط ا لوهن أو المعتل **Kretschmer** قوة فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذو الصدور المسطحة والمتميزين بطول القامة بالنسبة لأوزان.

- النمط المتضخم:

وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم ، ولكن هذا تضخم غير وظيفي في البنين الجسمي هو نمط سيئ التكوين ، أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة إليه ، ولا يتدخل مع النمط الخلطي ، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة في مناطق مختلفة من الجسم.

- النمط الضامر :

ضمور ناشئ عن قصور نسيج أو عضو، والمعنى الحرفي يعنى عدم الإكمال أو نقص في النمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تليف يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة.

- نمط المدى النصفي :

هو المدى النصفي لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة 4 درجات ، بين 3 نمط نكتة الرجل البدين

هو نمط يدل به " شيلدون " على ثبات النمط الجسمي ، كأن يكون نمط " سمين - عضلي " في البداية ، ثم يشاهد نحيلًا ورياضيًا في أواخر المراهقة وبداية النضج ، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيثُ يصبح سمينا جدا ومستديرا وهذه هي النكتة . (أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي ص 89)

1-5- هياكل الجسم:

يتكون هيكل جسم الإنسان من ثلاثة عناصر رئيسية تكون مسؤولة مباشرة عن حركته و نشاطه ديمومة تفاعله مع متطلبات الحياة هذه العناصر :

- العظام .

- العضلات .

- الأعصاب .

سنتناول هذه العناصر وجهة نظر التدريبية بصورة خاصة تدرجه بناء الأجسام فسوف لا ندخل في التفاصيل الدقيقة.

1-5-1- الهيكل العظمي:

هو الذي يكون هيكل الجسم ويبلغ عدد العظام 206 في جسم الإنسان فهي تشبه لحد كبير شبكة قضبان الحديد في المباني إذ يمكنها أن تتحرك في إتجاهات مختلفة.

يختلف الهيكل العظمي للرجل عنه للمرأة ، فهناك فرق في الحجم ، فالهيكل العظمي

- للرجل أكبر من هيكل الأنثى ، علماً بأن هذه الحقيقة لا يبدو أن لها أهمية وظيفية كبيرة .
- وأن الفرق من الناحية التركيبية هو بين عظام الورك لكل منهما ، فعظم الورك بالنسبة للمرأة أكثر إتساعاً كما أن الزاوية عند مقدمة الحوض هي أكبر من الرجل أيضاً وغرض هذه الظاهرة لكي تقوم المرأة بوظيفتها الطبيعية في إحتواء الجنين أثناء الحمل .

وظائف العظام :

- الدعم والثبات.

- الحماية .

- الحركة .

- خزن بعض العناصر الرئيسية:

توزيع العظام علي أقسام الجسم:

-عظام الجمجمة: عظام القحف 8 ، عظام الوجه 14 ، عظام صغره في الأذن 6.

-عظام العمود الفقري: فقرة العنقية 7 ، الفقرات الصدرية 12 ، الفقرات القطنية 5.

-عظام الأطراف العليا: الترقوة 2 ، الزند 16 ، لوح الكتف 2 ، الرسغ 16 ، العضد 2 ، مشط 10 ، الكعبرة 2 ، السلاميات 28.

-عظام الطرف السفلي: الحوض 2 ، الفخذ 2 ، الظية 2 ، الرسغ 14 ، الرضفة 2 ، المشط 10 ، القصبة 2 ، السلاميات 28.

1-5-2- الهيكل العصبي:

يتكون الجهاز العصبي من أنسجة عصبية متنوعة ويعبر الليف العصبي أو الخلية العصبية وحدة بناء الجهاز العصبي والألياف العصبية نوعين أساسيين هما:

1-الأعصاب الحسية.

2- الأعصاب الحركية.

يتكون الليف العصبي من جسم الليف و هو الجزء الكبير من الليف والذي يحتوي على النواة ويتركب الليف أيضا من التفرعات وعن طريقها تحصل عملية إستقبال الإشارات الحسية من المحيط الخارجي بواسطة مستقبلات معينة تتوزع في كافة أنحاء الجسم لتتقل تلك الإشارات إلى المراكز العصبية في النخاع الشوكي أما الجزء الثالث من الليف فهو المحور الذي ينقل الإشارات.

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

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

إن مستوى التعصيب يعتمد على العضلة ووظيفتها ومستوي السيطرة الذي يتطلبه عملها وليس على كبر حجمها حجم الوحدات الحركية متباين ، وبعض العضلات الهيكلية تقوم بأعمال دقيقة كعضلات العين مثلا حيث تتكون من وحدات حركية صغيرة وكثيرة العدد لكي تؤمن تلك الوحدات السيطرة الدقيقة في هذه المنطقة الحساسة.

1-5-3- الهيكل العضلي:

الجهاز العضلي هو الجهاز الذي يستطيع الإنسان أن يتحرك من خلاله كما يمارس النشاطات اليومية في الحياة .

يعتبر الجهاز العضلي هو المسؤول عن تحريك أعضاء الجسم ، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به ، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معينة تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط ، أو تقريبا أو تبعيد للجزء المتصل به من الجسم ، وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة محددة . (علي جلال الدين : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية ، ص06)

دور الجهاز العضلي:

- تحريك الجسم على النحو السابق .
- حمايته من الصدمات.
- العضلات تنتج الحرارة الداخلية.
- تحريك الطعام خلال الجهاز الهضمي.
- دفع الهواء إلى الرئة خلال عملية التنفس.
- تحريك اللسان كي ينطق بالكلام .
- تسهم على المحافظة على ضغط الدم عند مستواه المطلوب عن طريق إنقباض الشرايين وإرتخائها.
- المحافظة على توازن الجسم وتوازن أعضائه ببعضها البعض .
- وضع العضلات في حالة إستعداد دائم للإستجابة لأية إشارة أو تنبيه يصلها من المخ .
(علي جلال الدين ، مرجع سابق، ص 08)

مكونات الجهاز العضلي:

يتكون الجهاز العضلي من ثلاثة أنواع من العضلات:

- العضلات الإرادية.

- العضلات اللاإرادية.

- العضلات القلبية.

الجدول 01 : يمثل بعض خصائص عضلات الجسم . (علي جلال الدين :فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية ، المصدر سابق ، ص2)

العضلات الهيكلية	العضلات الملساء	العضلات القلبية	
اسطوانية الشكل	مغزلية	اسطوانية متفرعة	شكل أليافها
عدة أنويه	الليف يحتوي على نواة	نواة واحدة	عدد الأنوية
مخططة عرضيا	غير مخططة	مخططة	شكلها تحت المجهر
إرادية	لا إرادية	لا إرادية	تحكم الإنسان

المقطع الفسيولوجي للعضلة:

العضلة هي نسيج ليفي قابل للانقباض والانبساط في جسم الإنسان ، وهي الجزء المسؤول عن حركة الكائن الحي . يتكون الجسم البشري من حوالي ستمئة وخمسين عضلة ، وهي تشكل حوالي نصف وزن جسم الإنسان ، وفي هذا المقال سنتحدث عن مفهوم العضلات.

تكوين العضلات:

تتكون العضلة من مجموعة من الحزم العضلية ، وكل حزمة تتكون من مجموعة من الألياف العضلية التي تتميز بأنها طويلة ورفيعة وتسمى بالساركوبلازم ، وهي عبارة عن سيتوبلازم الليفة العضلية . يشار إلى أن الوضع الطبيعي للعضلة يكون في حالة الانبساط ، والوضع الآخر هو وضع الإنقباض ، حيث يقل طول العضلة ، مما يؤدي إلى حدوث تحرك في العظمتين الملاصقتين لهذه العضلة. (محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، ص94)

- أنواع الألياف العضلية:

أ- الألياف العضلية الحمراء:

تتميز بقابليتها القليلة للتعب كما تنتج عن إستثارته انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويلة كعضلات البطن وعضلة الاخمعية .

ب- الألياف العضلية البيضاء:

فإنها تتميز بسرعة الإنقباض مع قابليتها السريعة للتعب كعضلات الرأس الفخذية. (يوسف لازم كماش : علم وضائف الاعضاء في المجال الرياضي ، ص 40)

- خصائص العضلات:

- الإستثارة الكهربائية.

- إنقباض.

- التمدد وهذا يعني إمتداد دون تمزيق.

- مرونة، يستعيد طوله وشكله الأصلي بعد الإنكماش أو التمدد .

(CHAVANEL R, JANIN B et coll - Principe de la kinésithérapie active ، 10,15p)

1-6- الانقباضات العضلية:

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

- الإختلاف في سرعة الانقباض العضلي.

- الإختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

- الإختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.

1-6-1- آلية الانقباض والإنبساط العضلي:

تمر عملية النقل العضلي بالمراحل التالية:

- **التنشيط (Excitation)** : إنتقال الجهد الحركي المتكون ع لى نهاية الخلية العصبية إلى جهد حركي داخل النسيج العضلي.

- **التقلص (Contraction)** : وهو الوضع الذي يتم من خلاله إنزلاق الفتائل الرفيعة بين الفتائل الغليظة مسببة تقليص العضلة.

- **الإنبساط (Relaxation)** : وهي الحالة التي تنبسط عندها العضلة بسبب توقف

التنبيه العصبي للعضلة. (أحمد المجذوب القماطي : كتاب وظائف الاعضاء العامة ، ص 4)

1-6-2- أنواع الإنقباض العضلي:

أ- **الإنقباض الايزومتري (الثابت ISOMETRIC) :**

تنقبض العضلة دون حدوث حركة ، أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع في حالة طولها أن تقص

، (أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين فسيولوجيا اللياقة البدنية، ص4)

وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل : محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو البار الح ديدي المثبت، أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل : دفع أو شد أحد الذراعين للآخر إذ أنه يصبح في الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة

للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد دفع هـ (محمد عبد الرحيم اسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار ، ص51)

ب- الإنقباض الأيزوتوني (الديناميكي أو المتحرك ISOTONIC) :

يحدث الانقباض العضلي الأيزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة (تطول أو تقصر) لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك وينقصهم الانقباض الأيزوتوني إلى الإنقباض المركزي والإنقباض اللامركزي .
(أبو العلا عبد الفتاح : فيسيولوجيا التدريب والرياضة ، ص207)

ج- الإنقباض المتحرك المركزي (بالتقصير CENCENTRIC) :

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

د - الإنقباض المتحرك اللامركزي (Excentrique) :

حيث تتقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية م ثال : النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات أربع رؤوس الفخذية ويدخل أيضا هذا النوع من الإنقباض العضلي مكملًا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الأيزوتونية المركزية ، (أحمد نصر الدين السيد : فيسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ص5)

وعلى سبيل المثال :في الإنقباض المركزي واللامركزي عندما تكون المقاومة أقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تتقبض العضلة مركزيا بالتقصير، ويستخدم الإنقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على ال مقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها،

ويحدث نتيجة لذلك إزدياد طول العضلات فالإنقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي. (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال ص79)

هـ - الإنقباض المشابه للحركة (إيزوكينتيك Pyrométrie):

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

و - الإنقباض البليومتري plyometrique :

وهو عبارة عن إنقباض متحرك ، غير أنه يتكون من عمليتين في إتجاهين مختلفين حيث يبدأ الإنقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما يؤدي أعضاء الحس فيها فنقوم بعمل رد فعل إنعكاسي يحدث إنقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية . (طلحة حسام الدين وآخرون :الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ص7)

الجدول رقم (02): يمثل أنواع وأشكال الانقباض العضلي . (أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين :

فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ص43)

التغير في العضلة	أنواعه	شكل الانقباض
- تقصر العضلة في اتجاه مركزها	مركزي	متحرك DYNAMIQUE
- تطول العضلة وتقبض في اتجاه أليافها.	لامركزي	
- تقصر العضلة أو تطول تبعاً للحركة المطلوبة.	مشابه للحركة	
- نمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة	البليومتري	ثابت STATIQUE
تتقبض العضلة بنفس طولها.	ايزومتري	

1 - 7 التضخم العضلي hypertrophie :

- الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي للليفة العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات الليفية من مصادر الطاقة والشعيرات الدموية والوليفات وفتائل الأكتين والمايوسين والأنسجة الضامة وهذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد العوامل الأساسية المرتبطة بالقوة العضلية. (علي جلال الدين ، مصدر سابق ، ص 26)

- يهتم التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للليفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية.

- زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج الضام داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفية العضلية. (أبو العلاء عبد الفتاح المصدر سبق ص231)

- تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدات القصوى بالرغم من استخدام شدات عالية في حدود 90%-75% من القوة القصوى ، وعند استخدام التدريب الأيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدات 100%-90 % مع مراعاة أن سرعة الإنقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة

لفترة 25-30 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح المصدر سبق ص128)

كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل ، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية. (السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة ، ص102)

خلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى رياضة كمال الأبدان عامة ثم غصنا وتعمقنا في جسم الإنسان للتعرف على مكوناته الأساسية ، إذ أن معرفة تكوين الجسم من أساسيات الرياضة عامة و رياضة كمال الأجسام خاصة و ركنا على الجهاز العضلي ، خاصة العضلات الهيكلية وآلية عملها و أنواع الإنقباضات.

الفصل الثاني: المنشطات

تمهيد:

الرياضة ممارسة واشباع رغبات وتحقيق طم وحات وصولا للبطولات والتفوق من خلال أهدافها السامية والنبيلة والتي تعني بالدرجة الأ ولى بالصحة البدنية والروحية من خلال ممارستها وذلك بإتباعهم للقيم السامية للعب الشريف والنظيف والاهتمام بجانب النزاهة، ولكن يبدو ان هذه الصورة لا تخلوا من سلبيات، فمنذ انطلا ق الألعاب الاولمبية مع مطلع هذا القرن، كانت ولا زالت مشكلة تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة، هي المشكلة الرئيسية التي تواجه القائمين على الأنشطة الرياضية.

وفي هذا الفصل سنتطرق الى مفهوم المنشطات وأنواعها والمواد المشابهة للمنشطات كما سنتناول أيضا أهم التطورات التي وصلوا إليها في ظاهرة تعاطي المنشطات عبر العصور والسمات المعاصرة لهذه الظاهرة ومؤثراتها واستخدام المنشطات انتهاك للقيم الرياضية.

2-1- مفهوم المنشطات:

إن كلمة **dop** تعني في لغة قبيلة زولوكاير الإفريقية جرعة من البراندي ، ويعود الفضل في تسمية المنشطات إلى هذه القبائل الإفريقية التي كانت تقطن جنوب شرق إفريقيا وكانت تستخدم شرابا يستخرج محليا يسمى " dop " وهو مزيج منشط للجهاز العصبي ويركب من مادتي الكولا والافدرين ، إذ كانت تتناوله هذه القبائل في مناسبات واحتفالات قبل أدائهم لطقوسهم الدينية الوثنية وحتى يستمروا فيها أطول فترة ممكنة تقريبا زلفى لآلهة في القرون

الماضية. (أسامة رياض : الطب الرياضي والحركة الاولمبية العالمية ص ، 81)

وعرفت اللجنة الطبية التابعة للجنة الطبية التابعة للجنة الاولمبية الدولية المنشطات بأنها : إدخال أو استخدام دواء ضمن قائمة ومجاميع العقاقير المحظورة رياضيا أو أي وسيلة أخرى ممنوعة.

ويعرف الدكتور كبيش في مصر المنشطات بأنها تعني " أن يتناول شخص سليم مواد معينة بهدف الزيادة المصطنعة لقدراته بمناسبة مسابقة رياضية، بحيث يكون من شأن ذلك الإضرار بكيانه البدني والنفسي " (محمد كبيش : المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية ، ص47)

ونلاحظ من خلال عرض التعريفات السابقة للمنشطات الرياضية أن كلا منها يركز

على عنصرين:

العنصر الأول يكمن في خطر المنشطات الرياضية على الناحية الصحية والبدنية ، وحوادث الوفاة دليل شاهد على ذلك ، وهذه الحوادث كانت بمثابة ناقوس الخطر وإنذار للجميع بمدى الضرر الصحي الكامن في إستخدامها.

أما العنصر الثاني الذي اشتملت عليه التعارف فهو يكمن في الإتجاه التربوي أو الأخلاقي بالفوز في المنافسات بطريقة غير قانونية وصناعية أساسها الغش الرياضي بهدم الأسس التربوية للمنافسات الرياضية العادلة، وكلا العنصرين (البدني) الصحي و (التربوي) الأخلاقي أساس تجريم استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية . (مظفر عبد الله شفيق- فالح فرنسيس يوسف: المنشطات والرياضة ، ص7)

2-2-أنواع المنشطات:

تنقسم المنشطات الى قسمين الأدوية المنشطة والمنشطات الصناعية:

2-2-1-الأدوية المنشطة: وتشمل

- **المنبهات:** يعد الأمفيتامين أشهر المنشطات من حيث الاستخدام لما له من تأثير على الجهاز العصبي المركزي واطالة زمن العمل العضلي، إذ باستخدامه يميل الرياضي الى الشعور بالنشاط والحيوية وزيادة الفعالية من الناحية الجسمانية والعقلية (وهي حالة غير حقيقية إذ أنه لا يمنع الإرهاق ولكنه يخفي التعب).

وعلى الرغم من أن إستخدام بعض أدوية هذه المجموعة يؤدي الى تقليل الشعور بالألم والتعب إلا انه في الوقت نفسه يقلل من ميكانيكية أجهزة الوقاية في جسم الرياضي مما يسبب له العديد من المشاكل ويعرضه لإصابات خطيرة في بعض الحالات بالوفاة . (أسامة رياض، مرجع سابق، ص 55)

- المهدئات:

يعد المورفين ومشتقاته أشهر هذه المجموعة، ويستخدم لغرض التقليل من الشعور بالألم وتحمله ونجاحه في رياضات مثل الملاكمة، وكذلك يسبب حالة من الاسترخاء ويهدئ من الشعور العصبي، وتقليل الشعور بالخوف والرغبة وكذلك لتقليل الارتجاج في بعض الأحيان خلال المسابقات.

أن استخدام المهدئات وبخاصة ذات التأثير الفعال على الجهاز العصبي له آثار جانبية خطيرة، مثل إحباط مراكز التنفس العليا في المخ، وتأثيرات سلبية أخرى على اللياقة البدنية العامة للفرد، بما في ذلك فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار وفقدان الفعل المناسب، كما ان استخدامها من الرياضي قد ينتهي به الأمر الى الإدمان وما قد ينجم عن ذلك من مشاكل صحية ونفسية واجتماعية. (صادق الهلالي: الفسيولوجية الطبية ، ص 265)

- الهرمونات البنائية:

يعد هرمون الخصية " التستوستيرون " أشهر عقاير هذه المجموعة إستخداما، وبالأخص من الرياضيين الذين يمارسون ألعابا تحتاج الى قوة عضلية متميزة أي ان القوة العضلية هي العنصر الأساس في الرياضة، مثل رفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة والتجديف وغيرها.

ويعود سبب تعاطي هذه الهرمونات هو لزيادة القوة العضلية وكذلك حجم العضلة والنتائج جزئيا عن حبس الماء والأملاح داخلها، كما أنها تساعد على زيادة الجرأة والتحدي عند الرياضي وزيادة الشعور بتنامي القوة العضلية. (عائد فضل ملحم: الطب الرياضي والفسيولوجي ، ص 293)

- ريدبول:

منتج ستيرويدي يحتوي على مادة edcysterone الفعالة وهو من إنتاج شركة انابوليكس، و تدعي الشركة انه مخصص ومصمم للأشخاص العنيديين في النمو و الذين عادة لا يستجيبون بسهولة للستيرويدات الأخرى، كما أنهم لا يتقدمون بسرعة في التمرين وهم يشكلون في الغالب النسبة الأكبر من مرتادي الصالات والنادي، حيث ينتج بشكل حبوب 100ملغ والجرعة المفتوحة 100ملغ كل 3-4 ساعات مما يعني 6-7حبات يوميا مع الوجبات أو بدونها. ولا توجد آثار جانبية أندر وجينية سيئة ويمكن استخدامه بالمصاحبة مع منشطات أخرى أو مكملات غذائية لزيادة فعاليته.

- التستوستيرون:

هو ملك الهرمونات في الجسم إذا جاز القولن وهو الهرمون الذكري المسؤول عن الخصائص والصفات الذكورية، وكل الستيرويدات البنائية تهدف الى محاكاة تأثيره أو رفع معدلاته في الجسم مضاعفة تأثيره، وهو يتسبب في عملية البلوغ، وخشونة الحبال الصوتية، وزيادة توزيع الشعر في الجسم. (سؤدد فؤاد الألويسي: المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية ، ص 272-280)

من تأثيراته في الجسم زيادة خشونة سطح العظام، زيادة ترسيب البروتين في العضلات، زيادة سرعة حركة الأمعاء، زيادة تحلل الدهون المخترنة، زيادة بناء البروتين في الكبد وزيادة نسبة الدهون الذائبة في الكبد ويعطي نموا كبيرا وسريعا في العضلات، وزيادة في القوة والطاقة والنشاط، لذلك يعتمد من يستخدمه الى التمرن مرتين يوميا بسبب زيادة الطاقة التي يوفرها وللاستفادة من عمره القصير.

2-2-2- المنشطات الصناعية:

- التنشيط بالدم:

وهذه الطريقة استخدمت لأول مرة في دورة الألعاب الاولمبية في مونتريال عام 1972 وتتم هذه الطريقة بسحب الدم من الرياضي قبل فترة معينة وبكمية تتراوح بين 500-250سم ، ثم تتم معالجة هذا الدم بطرائق خاصة بعد ان تتم الاحتفاظ به في درجة حرارة منخفضة جدا 50 درجة مئوية تحت الصفر ثم يعاد حقن اللاعب به مرة ثانية قبل السباق أو أن يقوم اللاعب بحقن مادة الأثروبايوتين مأخوذة من الشخص نفسه أو من شخص آخر .

إن الأساس العلمي لاستخدام هذه الطريقة من الرياضي هو ان عملية سحب الدم من الرياضي تؤدي الى تنشيط جميع الأجهزة الفسيولوجية في الجسم البشري بهدف تعويض الدم المسحوب وذلك عن طريق زيادة ضربات القلب وقدرة الجسم على استعادة عدد اللترات العادية له، وفي حالة الحقن مرة أخرى الدم المسحوب والمشبع بالأوكسجين يتم عمليا مد الجسم بكمية إضافية من الأوكسجين، مما يؤدي الى زيادة الطاقة الناتجة عنه . (عمار عبد الرحمن قيع، الطب الرياضي ، ص 157)

- مدرات البول:

تم حديثا تحريم هذه الوسيلة وادراجها في قائمة المنشطات المحظورة دوليا إذ يستخدمها الرياضيون لسببين هما:

-إنقاص الوزن بصورة سريعة ومفاجئة في الرياضات الم تحتاج لأوزان محددة للتنافس مثل المصارعة، الملاكمة ورفع الأثقال.

-التغيير من مصداقية تركيز المواد الممنوعة في الإدرار المستخدمة كمنشطات محظورة وسحبها من الجسم بغية تفادي العقوبة المتوقعة لهذا الاستخدام الممنوع.

ومدرات البول يمكن ان يساء استخدامها من ا لرياضيين و من ثم يترتب عليها آثار جانبية صحية خطيرة، إذ يؤدي الى فقدان كميات كبيرة من السوائل والأملاح بسرعة مما يؤثر على القابلية الفسلجية للعضلة ويقلل من كفاءة الرياضي وشعوره بالإرهاق الشديد والانهيار، لان الماء عامل مهم في التمثيل الغذائي وقد يؤدي الى ا انخفاض الضغط والوفاة. (أسامة رياض، مرجع سابق، ص25)

2-2-3-التقنيات الممنوعة:

أ- قسرة الإدراج: وهي طريقة يلجا إليها الرياضي من اجل تفادي ايجابية الفحص المختبري للإدراج، إذ يقوم وبمساعدة شخص آخر باستبدال إدراجه بواسطة عملية القسرة قبل إجراء عملية الفحص، وبذلك يعطى نموذجاً سليماً تماماً من المنشطات.

ب- استخدام عامل التخفي: وهو عقار يعمل على إخفاء آثار المنشطات في الجسم في أثناء عملية الفحص المختبري لساعات عديدة خاصة أدوية البناء الستيرويدية.

ت- التنويم المغناطيسي : هذه طريقة أخرى غير مشروعة تستخدم خاصة في سباقات السباحة عندما يكون الرياضي تحت تأثير إحياءات التنويم، بحيث تشعره وكأنه مطار من سمك القرش يسعى الى التهامه فيبذل جهداً مضاعفاً ليفوز بالسياق . (أحمد جاسم محمد العبيدي: سوء استخدام المنشطات وتأثيراتها على لاعبي المستويات ، ص210)

ث- التنشيط الكهربى للعضلات : تعتمد هذه الطريقة على نظرية تحفيز الأعصاب وهي طرائق الإثارة الكهربائية التي تنشط التقلص العضلي بهدف الزيادة أو المحافظة على مستوى القوة، وبالطبع يصاحب هذه الزيادة في القوة تضخم عضلي أيضاً . وعلى الرغم من المناداة بإدراج عملية التنشيط الكهربى ضمن قائمة المنشطات ال ممنوعة، إلا انه الى الآن لم يتم منعها بسبب عدم اكتشاف طريقة عملية تثبت ان اللاعب قد استخدم التنشيط الكهربى في

عملية التدريب، إلا انه في كل الأحوال نرى أنها تحمل الطابع الغير القانوني باستخدام طريقة صناعية لزيادة الكفاءة البدنية. (كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ص 308)

2-3- المواد المشابهة للمنشطات الرياضية:

تقتضي دراستنا للمنشطات الرياضية ان نلم بمواد أخرى تتشابه معها في نواح عديدة وتختلف عنها في الوقت نفسه . ومنها المخدرات والخمر والمشروبات الكحولية التي تشترك مع المنشطات في تأثيرها الشديد على النواحي النفسية والعقلية والذهنية للإنسان والجسم البشري بصورة عامة ، إذ نجد ان هذه المواد تكاد تندمج مع المنشطات الرياضية وتتطوي وياها تحت عنوان واحد. لذا فان البحث يحتم علينا ان ندرس هذه المواد باختصار لكي نلم بالبحث بصورة أدق واشمل ولنطلع على أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين المنشطات الرياضية.

2-3-1- المخدرات:

تعد المخدرات من أهم مشكلات العصر الحديث، والشغل الشاغل لأغلب دول العالم، فلا تكاد تسلم دولة من هذا الوباء الخطير، فهي ان لو تكن من الدولة المنتجة، في دولة عبور أو دولة استهلاك . فيمكن تعريف المخدرات على أنها المعطل للإحساس والمبدل للشعور والإدراك، أما التعريف الطبي فيقصد بها في اغلب الأحيان المواد الخام أو المستحضرة التي تحتوي على عناصر منبهة أو مسكنة ومن شأنها إذا ما استعملت بشكل متكرر في غير الأغراض الطبية الموجهة ان تؤدي الى الإدمان وتسبب أضرارا بدنية وعقلية وتغير في سلوك الإنسان ومزاجه وانفعالاته وعواطفه وأحاسيسه وحتى في أسلوب تفكيره. (محمود الشريفات : المخدرات-الخطر وفساد العقل ، ص1)

2-3-2- الخمر:

هي الأشرية التي بها كمية من الكحول وما قد ينشا عنها من صداع وسكر لأنه يغتال العقل، والمشروبات الكحولية جميعها تشترك في خاصية واحدة وهي أنها تحضر بواسطة التخمر وان تعددت مصادرها. والخمر أيضا كما تشير المراجع الطبية سم خلوي يضر بخلايا الجسم ويعطل وظائفها بجرعات كبيرة.

والخمر بصورة عامة والكحول منها على الوجه الخصوص مادة تخدر وتهبط الجهاز العصبي وليست منشطة ومنبهة على الإطلاق، وان اعتياد الإنسان على تعاطي الكحول وبكميات كبيرة وبصورة مستمرة يؤدي الى صعوبة الإقلاع عنها والإصابة بمرض الإدمان الكحولي الذي يعد من اخطر الأمراض التي يتعرض لها الشخص المتعاطي لما يؤدي إليه هذا من آثار سلبية تنعكس على المدمن ذاته وعلى عائلته وعلى محيطه . (أحمد محمود خليل، جرائم المخدرات ، ص27)

2-4-4- تطور استخدام المنشطات:

2-4-4-1- استخدام المنشطات في العصور القديمة:

عرفت الحضارات القديمة وفي مختلف بقاع العالم منذ أزمان بعيدة استخدامات عدت ألان مشابهة لاستخدام المنشطات في المجال الرياضي.

- لدى شعوب آسيا : استخدموا المنشطات منذ سبعة آلاف سنة قبل الميلاد حيث عرفت الحضارة السومرية القديمة مثلا التخدير في نبات الأفيون . (أسامة رياض، مرجع سابق ، ص107)

- لدى الصينيون القدماء : استخدموا المنشطات منذ ما يزيد على عشرة قرون ودونوا ذلك فيما كتبوه عن حضارتهم القديمة، فقد كانوا يمضغون في أثناء سيرهم مسافات طويلة قليلا

من نبات ايفدرا وهو نبات منشط، كما كانوا يتعاطون الامفدرين ومشتقاته حتى يكونوا في حالة يقظة دائما للدفاع عن الوطن.

- لدى شعوب إفريقيا : استخدمت المنشطات في أيام الفراعنة قبل حوالي ستة آلاف سنة، فقد كان الكهنة في مصر القديمة يقدمونها الى ملوكهم ليستطيعوا أداء ا لمراسيم الرياضية كالجري والسباحة التي كانت تقام احتفاء بمرور 50 عاما على تتويجهم كونها شرابا مقدسا، وقد عرف ذلك من خلال النقوش والكتابات التي وجدت على معابدهم بالأقصر في جنوب مصر.

كما أشارت في التقارير أيضا الى ان قبائل غرب وجنوب إفريقيا استخدمت نبات ا لكولا خلال مسابقتهم التنافسية في الاحتفالات القبلية خلال ساعات المشي الطويلة . (مظفر عبد الله شفيق و فالح فرنسيس يوسف، مرجع سابق، ص 45)

- لدى شعوب أوروبا : عرفت تعاطي المنشطات في مجال المسابقات الرياضية قي اليونان القديمة إذ كانت الاولمبياد تعد بمثابة حج مقدس يسعى فيها الرياضيون لتعاطي المنشطات من اجل تحقيق الفوز . كما كان المبارزون في العصور الوسطى يلجا ون الى تناول المنشطات خصوصا بعد إصابتهم بجروح حتى يتمكنوا من الاستمرار في البارزة.

- لدى شعوب أمريكا : تشير المراجع الى ان جنوب القارة الأمريكية ووسطها كانوا يستخدمون مجموعة من العقاقير لرفع الكفاءة البدنية عندهم، وان قبائل الأنكا المنحدرة من أمريكا الجنوبية وهي من القبائل القديمة، كانوا يمضغون أوراق الكوكا ليتمكنوا من قطع مسافات طويلة جدا تصل الى مئات الكيلومترات خلال أيام . (إسماعيل حامد عثمان: التحديات التي تواجه الدورات الاولمبية في القرن الحادي والعشرين ، ص90)

2-4-2- استخدام المنشطات في العصور الحديثة:

ان تضاعف الرغبة في الفوز بالبطولات الرياضية لأسباب قد تكون سياسية أو وطنية أو اقتصادية أدت الى الالتجاء الى أساليب متعددة للوصول الى هذا الهدف مثل الاهتمام بالإحماء التدريبي والتدليك، وبعلم النفس الرياضي في الإعداد العام والخاص، وكذلك الاهتمام بالتغذية واشتمالها على الفيتامينات والأملاح، وأخيرا الاهتمام بعلم العقاقير المسمى بالفارماكولوجي أي الاهتمام بعلم الأدوية والعقاقير .

وإذا كان الاهتمام بالعوامل الثلاثة الاولى يعد أم ار مشروعا وكان له تأثير ايجابي في مردوده العام والخاص على الرياضيين، في حين تبرز خطورة العامل الرابع فيما يسمى بخطورة الاستخدام غير الطبي للعقاقير وهو ما يدخل تحت بند المنشطات بمعناها العلمي الكبير . (وديع ياسين التكريتي وآخرون، استخدام المنشطات في المجال الرياضي ، ص5)

2-5- السمات المعاصرة لظاهرة المنشطات:

ان ظاهرة المنشطات أصبحت بصورة عامة أمرا مألوفا في كل بلاد العالم ولم تترك فئة اجتماعية إلا وتغلغت فيها، فهي لم تعد حكرا على المترددين على الملاعب الرياضية، فالطلاب ورجال أعمال، الخطباء ونجوم الفن والمسرح يمثلون جانبا لا باس به من مستهلكي هذه المواد . لقد غدت هذه الظاهرة بمثابة مرض العصر، خاصة إذا كانت بعض أنواع المنشطات تباع بلا قيد، وان بعض الأطباء يقعون تحت ضغوط كبيرة للموافقة على صرف دواء يحوي مواد منشطة، كما ان بعض الصيادلة كثيرا ما يو افقون على صرف مثل هذه الأدوية دون وصفة طبية.

ويرجع استخدام المنشطات في العصر الحديث الى النصف الثاني من القرن التاسع عشر، فقد وصف الكاتب بوني سنة 1865 استخدام المنشطات من سباحي المسافات الطويلة من مدينة أمستردام بهولندا . إلا ان الثبات هو ان سباقات الدراجات الهوائية في أوروبا

كانت تمثل المجال الرحب لتعاطي المنشطات في ذلك التاريخ وبخاصة سباق الأيام الستة الشهير للدراجات الهوائية الذي بدا في عام 1879 فقد كان المتسابقون يتعاطون عقارا سمي بالمركب المعجزة، فقد جاء ممثلو الدول الأوروبية المختلفة من الرياضيين وك ل واحد منهم يحمل نوعا من المنشطات.

بغية اجتياز هذه الأيام الصعبة، فالفرنسيون استخدموا مستحضرا عرف باسم كافين هورد فضلا من مصل من دماء الخيول . أما الرياضيون البلجيكيون فقد استخدموا قطعا من السكر مبللة ببعض النقط من مادة الأثير يضعونها بين أسنانهم ويمتصونها في أثناء السباق، في حين استعمل آخرون القهوة السوداء التي تخلط بالنعناع الفلفلي وكذلك كبسولات الكافيين . (إبراهيم البصري: الطب الرياضي مبادئ عامة، ص 140)

2-6- التأثيرات السلبية لاستخدام المنشطات الرياضية:

-تتمن خطورة بعض المنشطات في أنها تستنفذ كل جهد وطاقات اللاعب أثناء المنافسة الرياضية كما تسبب زيادة توسيع الأوعية مما يسبب زيادة الدم وبالتالي إرهاق القلب والجهاز الدوري.

-بعض أنواع المنشطات لها تأثير سلبي على جسم الرياضي سواء على المدى القريب أو البعيد.

- العقاقير المنشطة ترفع اللياقة البدنية لفترة ثم يحدث بعدها هبوط سريع ومفاجئ في الكفاءة البدنية للرياضي.

- استخدام المنشطات قد يؤدي باللاعب إهمال التدريب وعدم الاستعداد للمنافسة.

- زيادة فترة الراحة اللازمة بعد أداء الجهد بصورة كبيرة.

- يتعود جسم الرياضي على المنشطات في كل مرة وعلى زيادة الكمية وقد تتصل إلى مرحلة الإدمان.

- تحدث اضطرابات في عمل الجهازين الهضمي والتناسلي كما أنها تسبب اضطرابات العادة الشهرية عند النساء.

- تترك المنشطات آثار صحية سيئة على الجسم وارتفاع الضغط وشحوب الوجه وزيادة التقلص العضلي.

- تظهر أيضا بعض المظاهر الخلقية والاجتماعية السيئة على اللاعب عندما يقع تحت تأثير المنشطات.

- تحدث المنشطات أيضا رد فعل في الأجهزة الداخلية للجسم نتيجة تعاطيها (وديع ياسين التكريتي، مرجع سابق، ص 170)

2-7- استخدام المنشطات انتهاك للقيم الرياضية:

ان الرياضي الذي يلجأ الى استخدام مواد ووسائل من شأنها ان تزيد بطريقة مفتعلة من قدراته البدنية والذهنية، يكون قد اعتدى على أخلاق المسابقة وشرف المساهمة، وانتهاك قيم الرياضة السامية وان ذلك يتعارض وأهلية أدائه للمسابقة أولا ويخل بالعدالة الرياضية ثانيا.

2-7-1- استخدام المنشطات والأهلية الرياضية:

يقصد بالأهلية الرياضية صلاحية اللاعب للمشاركة في المسابقات والمنافسات الرياضية . عليه يجب ان يكون اللاعب صالحا لممارسة الرياضة بصورة متكافئة تتناسب طرديا مع ما يتمتع به بقية المتنافسين معه من لياقة بدنية، وهذه الأهلية شأنها شأن الأهلية القانونية تصاب بعيوب وأمراض، وغالبا ما يطلق عليها بالعوارض . (محمد سليمان الأحمد، الوضع القانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين ، ص179)

2-7-2 - استخدام المنشطات والعدالة الرياضية:


لا شك في ان الأساس القيمي لنظام الرياضة، إنما هو أساس قيمي أخلاقي وانساني في المقام الأول، وأي تجاهل لهذه الحقيقة الواضحة من شأنه ان ينزع من الرياضة أحد أهم مقوماتها الاجتماعية والتربوية . فلم يسبق لن لعبت الرياضة هذا الدور الرئيس في حياة الملايين من البشر في العديد من الدول كما تفعل الآن . فالمشاركة أصبحت في مختلف أنواع الرياضة، رياضة الانجاز العالي، والرياضة للجميع، والرياضة الترويحية والتي توفر الاهتمام والمتعة لهؤلاء ممن يعلمون طيلة أيام الأسبوع، كما أنها توفر الاسترخاء والانتعاش لمن يمثل العمل ضغوطا ثقيلة من المسؤوليات على كاهلهم . (نوربرت ميلر وآخرون: اللعب النظيف للجميع ، ص13)

وقد سبق ان أوضحنا بان تعاطي المنشطات انتشرت في أوساط الرياضيين وأصبح ظاهرة خطيرة تهدد الصحة العامة للرياضيين، فضلا عن تعارضها مع القيم التربوية للتنافس الرياضي الشريف الذي يعتمد على قدرات الفرد الطبيعية المتكونة من إجراء التدريب الرياضي المبرمج والإعداد البدني والنفسي بعيدا عن تناول المنشطات . ويعد استخدام المنشطات خروجاً بالرياضة عن مبدئها السامي النبيل وهو التنافس الشريف بين الرياضيين، كما يؤدي استخدامها الى ضرر تربوي عميق الأثر للرياضيين، فضلا عن الضرر غير المباشر والإحباط الذي يصيب الرياضيين، كما يؤدي الى فقدان مبدأ العدل والحق في الوصول الى تقويم حقيقي لكفاءة الرياضيين وقابليتهم في الأداء الرياضي . (مظفر عبد الله شفيق وفالح فرنسيس يوسف، مرجع سابق، ص 63)

خلاصة:

اتضح لنا من خلال هذا الفصل أن تضاعف الرغبة في الفوز بالبطولات الرياضية لأسباب قد تكون سياسية أو وطنية أو اقتصادية أدت الى الالتهام الى أساليب متعددة للوصول الى الهدف المنشود وهو الفوز بالبطولات، ومنه الاهتمام بالأدوية والعقاقير التي تساعد على الفوز بصورة غير طبيعية، كما تعرفنا أيضا الى مدى انتشار هذه الظاهرة ومدى خطورتها.

الجانب التطبيقي:



**الفصل الثالث: منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية**

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم فصلين وهما على الترتيب التالي:

-رياضة كمال الأجسام.

-المنشطات

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، و من اجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث، توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات، التي يعتمد عليها في ما بعد و كذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية، من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة، تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المدروسة و في تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجري عليه الدراسة.

وكما لا يختلف عند أي باحث، أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني، الذي يعطي البحث أكثر موضوعية ومصداقية.

فقد قمنا في بداية الأمر بدراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية كمال الأجسام بولاية بسكرة، أين قمنا بلقاء بعض والمدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص المنشطات، والغرض منها هو اتضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان معرفة واقع إستهلاك المنشطات في رياضة كمال الأجسام هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة الحكمين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث. والتعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون التهرب من الإجابة عليها، حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد الحرج والتهرب عن الإجابة، ولقد خرجنا بمجموعة من الملاحظات، نلخص أهمها فيما يلي:

-التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

-غموض بعض الأسئلة، مما جعلنا نعيد صياغتها.

-عدم ملائمة بعض الأسئلة مع الفرضيات مما دفعنا لحذفها نهائيا.

وبعد ذلك قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية.

3-2- المنهج العلمي المتبع:

حسب سليمان الشحاتة " فالمنهج يتجلى في مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أوالموضوع اعتقادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليل محتواها للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل البحث" .(شحاتة سليمان ومحمد الشحاتة : مناهج البحث بين النظرية والتطبيق ، ص337)

كما أن المنهج العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، وتكون هذه الأسس المنهجية، بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية . (عمار حمروش و محمد نايت: منهج البحث العلمي، ص 89)

ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث انطلاقا من البناء النظري إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها تجسيديا لكافة الخطوات التي تصاغ خلال انجاز هذا البحث، انطلاقا من الإشكالية المطروحة، فان منهج الوصف المسحي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام.

كما يعتبر المنهج الوصفي من بين أكثر الطرائق استخداما في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة عن الطرق والأساليب القائمة بالفعل، وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، كما تمدنا أيضا بالحقائق التي يمكن أن يبنى عليها مستويات أعلى من الفهم العلمي (إخلاص محمد عبد الحفيظ-

مصطفى حسين باهر : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ص101)

3-3-متغيرات البحث:

-المتغير المستقل:

يطلق على هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المؤثرة وهذا المتغير هو الذي يعتبره الباحث المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه. (محمود عبد الحليم المنسي: مناهج البحث العلمي ص166) وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو "المنشطات"

-**المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر بها، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو "رياضي كمال الأجسام"

3-4-مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجتمع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر، الوحدات) حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه على أنه جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث. (أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال ، ص166)

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة. (محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية ، ص 20)

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، مدرسين، مدارس، أساتذة،... الخ.

ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع

البحث يتمثل في رياضي قاعة كمال الجسمام في قاعة "ENERGYM BISKRA" بولاية بسكرة والذي يقدر عددهم ب 500 رياضي.

3-5- عينة البحث:

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ص 334)

تم اختيار 60 فرد من المجتمع الكلي أي على الأقل 10% من أصل 500 فرد وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

3-6- مجالات البحث:

من اجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاثة مجالات:

-المجال البشري:

يتمثل في الرياضيين، وكان عددهم 60 رياضي من قاعة "ENERGYM BISKRA" بولاية بسكرة.

-المجال الزمني:

بعد موافقة الأستاذ المشرف والأساتذة المحكمين على الاستبيان قمنا بتوزيعه على الرياضيين وجمعه ابتداء من تاريخ 07/05/2021 إلى غاية تاريخ 15/05/2021 .

-المجال المكاني:

لقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 60 رياضي.

3-7- أدوات البحث:

الاستبيان:

استخدام الباحث طريقة الاستبيان لاختبار صحة فرضيات البحث، وكان الاستبيان هنا موجه للمدرسين، ومن المعروف أن " للبحوث الوصفية عدة أساليب تجمع من خلالها البيانات والمعلومات من الأسئلة التي تتعلق بموضوع أو موضوعات بهدف الحصول على معلومات حول هذا الموضوع من خلال استجابات المستجوبين " (كمال عبد الحميد زيتون 2004ص82)

ويتميز الاستبيان " بقصر الوقت ويسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات دفعة واحدة، بحيث يتم تقديم الاستبيان على شكل استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين". (دوقان عبيدات وآخرون، 2004، ص28)

وهو أداة عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء، لجمع المعلومات، الأكثر فعالية لخدمة البحث، وقد تم تصميم هذا الاستبيان وتحديد عناصره استنادا على آراء وتوجيهات عدد من الباحثين والمختصين في هذا الميدان، بما يتمشى ويتفق بإشكاليته وفرضية البحث.

يتكون الاستبيان من 20 سؤال تم طرحها على الرياضيين وكانت محاور الاستبيان كالتالي:

- المحور الأول: مكون من الأسئلة "من السؤال الأول حتى السؤال العاشر " والتي تسمح بمعرفة إذا كان رياضي كمال الأجسام يدرك الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.

- المحور الثاني: مكون من الأسئلة (من السؤال الحادي عشر حتى السؤال العشرون) ويتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بمدى إدراك رياضي كمال الأجسام الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة.

3-8- الوسائل الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صلاحية الفرضيات والمعدلات الإحصائية المستعملة هي:

النسب المئوية: استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة، وذلك بعد حساب تكرارات كل منها ومثل لذلك الإجابة عن السؤال التالي:

هل تتقون بالمنشطات ؟

كانت الإجابة مثلاً: (20) نعم و (40) لا

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية، كانت النتائج كما يلي:

$$\text{الإجابة ب: نعم} = \text{مجموع عدد الإجابات} \times 33.33\% = 20 \times 100 = 100$$

المجموع الكلي لأفراد العينة 60

$$\text{الإجابة ب: لا} = \text{مجموع عدد الإجابات} \times 66.66\% = 40 \times 100 = 100$$

المجموع الكلي لأفراد العينة 60

اختبار كاف تربيع (كا2) : يسمح لنا هذا الاختبار، بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها، من خلال الاستبيان وهي كما يلي: (عبد الكريم بحفص 2005، ص 193)

$$2\text{كا} = \text{مجموع (ت.مشاهدة - ت. متوقعة)}$$

ت.متوقعة

$$\text{درجة الخطأ المعياري} \alpha = 0.05$$

درجة الحرية: $df=n-1$ حيث n تمثل عدد الفئات

3-9- صعوبات البحث:

- قلة المراجع والمصادر التي تتعلق بموضوع المنشطات ورياضة كمال الأجسام.
- صعوبة بناء الاستبيان وتبسيط عباراته من أجل الحصول على إجابات موضوعية.

خلاصة:

نظرا لطبيعة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع وإجراءاته في هذا الفصل، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث. ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي واجهناها في الميدان.

الفصل الرابع : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من اجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وانما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على رياضي كمال الأبدان وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك، وحتى لا نقع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشروح، فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة، حيث سنقوم بعرض نتائج الاستبيان الموجه لرياضي كمال الأبدان ومن ثم المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها ومناقشة وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة. والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

4-1- عرض تحليل ومناقشة المحور الأول: يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين

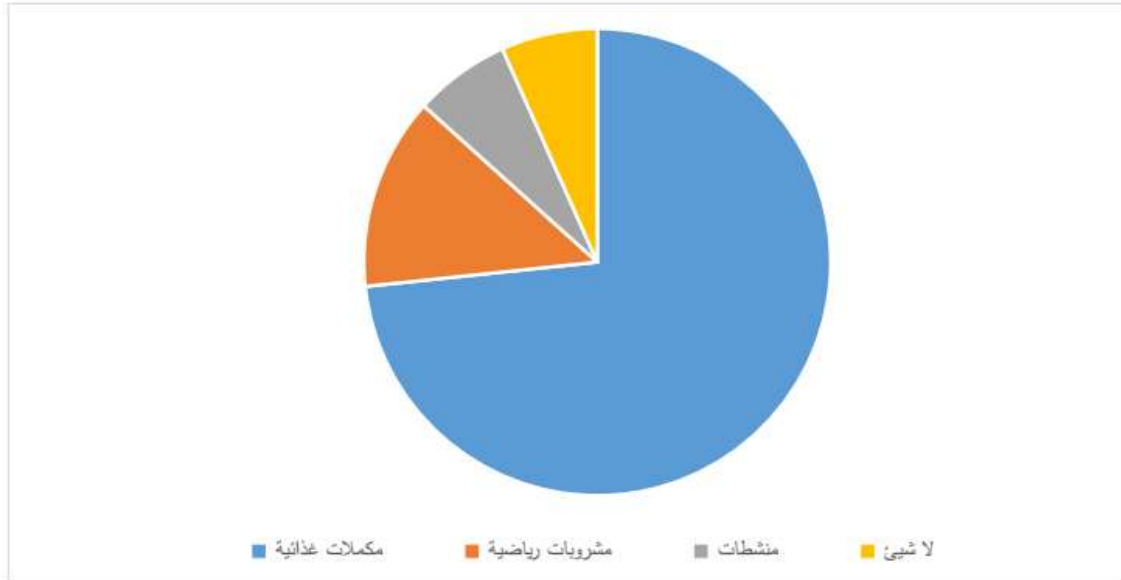
المنشطات والمكملات الغذائية

4-1-1- السؤال (01) : هل سبق وتناولت ؟

الغرض منه: معرفة المواد الأكثر إستعمالا من طرف رياضي كمال الأجسام الجدول (03) :

إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	3	0.05	7.82	75.46	73.33	44	مكملات غذائية
					13.33	8	مشروبات رياضية
					6.66	4	منشطات
					6.66	4	لا شئ
					%100	60	المجموع



الشكل (01): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(03) نلاحظ أن إجابات الرياضيين كانت معظمها لصالح المكملات الغذائية إذ هي الأكثر إستعمالا بنسبة %73.33 تلتها المشروبات الرياضية بنسبة % 13.33 أما الرياضيين الذين يلجئون للمنشطات و الرياضيين الذين لا يستعملون أي من هذه المواد فقدرت نسبتهم ب % 6.66

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 75.46 أكبر من كاف تربيع المجدولة 7.82 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية ³ وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

غالبا ما يلجأ رياضي كمال الأجسام إلى المكملات الغذائية، فبالرجوع الى دراسة عمروني بشير فأن الوجبات التي يتناولها الرياضي وجبات عادية ، (عمروني بشير ، خلال كسيلة ، واقع التغذية لدى رياضي كمال الأجسام 2018/2017) وهذا ما يفسر حاجة الرياضي إلى المكملات الغذائية.

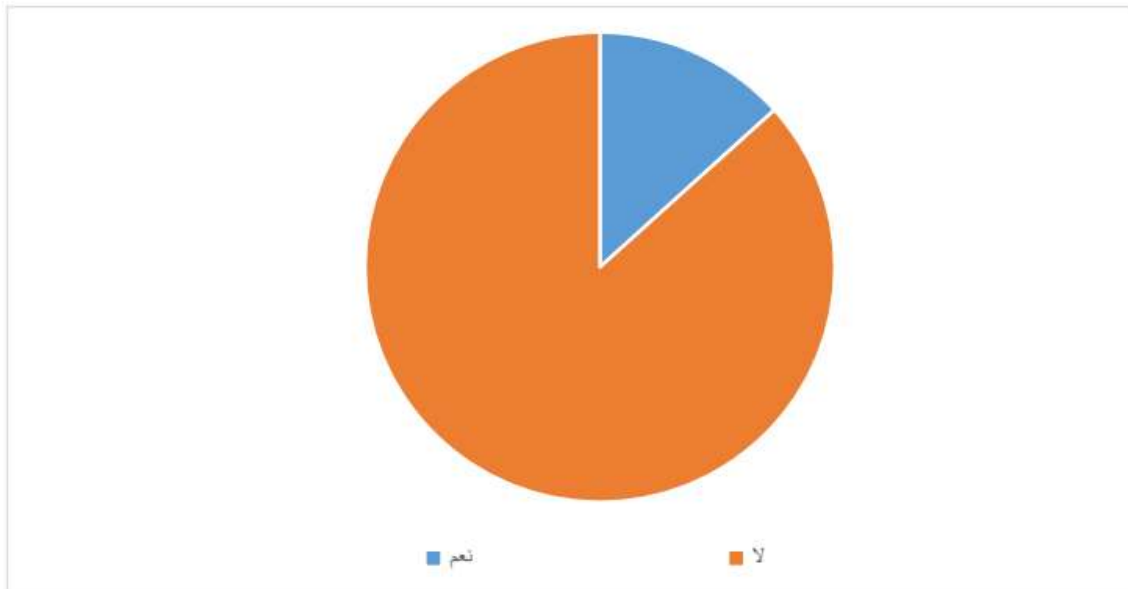
الإستنتاج يلجأ الرياضيين على العموم على المكملات الغذائية.

4-1-2-السؤال (02) : هل إستخدمت المنشطات عن طريق وصفة طبية؟

الغرض منه: معرفة إن كان الرياضيين يلجؤون إلى الطبيب لتناول المنشطات

الجدول (04): إحصاءات أجوبة السؤال(02) من المحور الأول

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	32.26	13.33	8	نعم
					86.66	52	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (02): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال(02) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن معظم الرياضيين لم يسبق لهم تناول المنشطات عن طريق وصفة طبية فكانت نسبتهم % 86.66 أما الرياضيين الذين تناولوا منشطات بعد حصولهم على وصفة طبية وكانت نسبتهم %13.33

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 32.26 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$ وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

معظم الرياضيين لا يلجؤون للطبيب لإستخدام المنشطات وذلك قد يعود إلى نقص الثقافة الصحية في مجتمعاتنا فالثقافة الصحية تعد الثقافة عملية مستمرة، مبنية على مجموعة من المعارف الأساسية، والتي تهدف إلى تغيير سلوك الأفراد ، وجعلهم أكثر اهتماما بصحتهم. (الثقافة_الصحية/ 1 Mawdoo3.com)

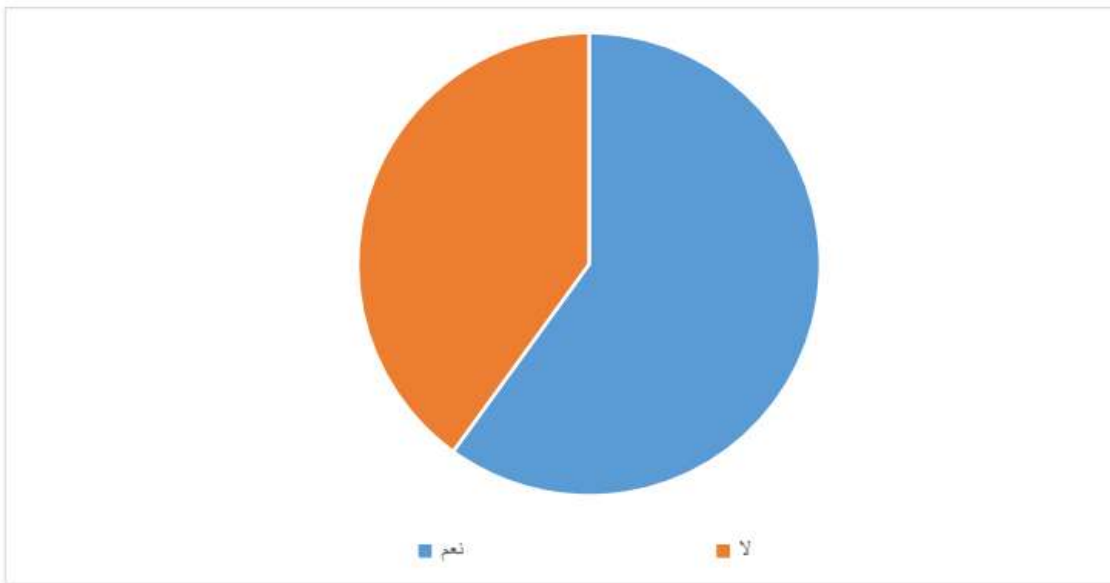
الإستنتاج: معظم الرياضيين يتجاهلون الوصفة الطبية قبل تناول المنشطات وهذا يعكس نقص الثقافة الصحية في مجتمعنا

4-1-3-السؤال(03) : هل تراعي مكونات ومصادقية المنشطات؟

الغرض منه: معرفة مدى مراعاة مكونات ومصادقية المنشطات.

الجدول (05) إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الأول

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					ت	%	
غير دال	1	0.05	3.84	2.4	36	60	نعم
					24	40	لا
					60	100%	المجموع



الشكل (03) : يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (03) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول (05) تبين أن 60 % من الرياضيين يراعون صدقية المنشطات بينما 40 % من الرياضيين لا يراعون صدقية المنشطات ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 2.4 أصغر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية، $df=1$ وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

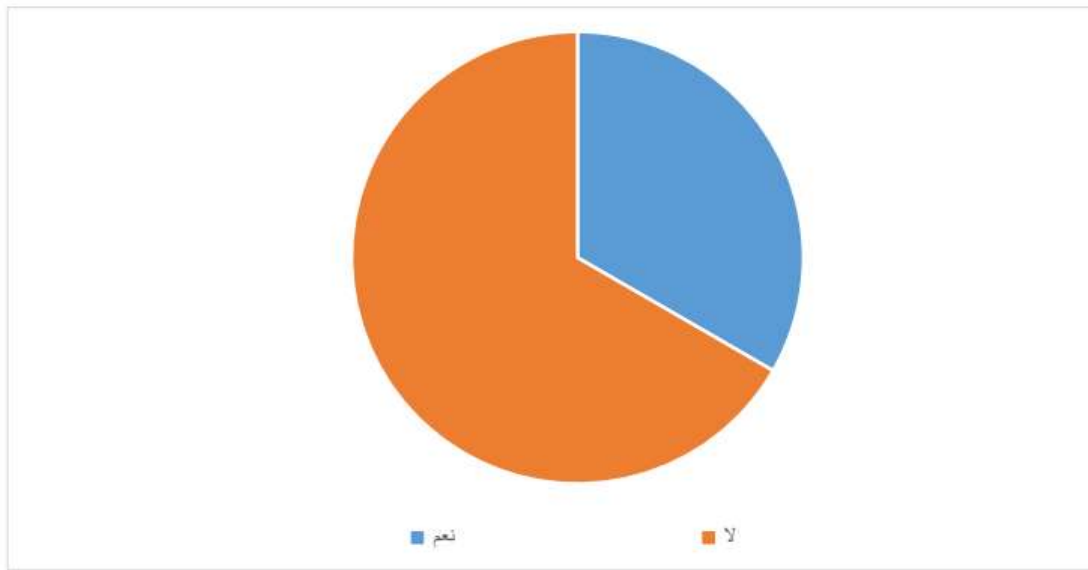
الإستنتاج الرياضيين يراعون مكونات ومصادقية المنشطات.

4-1-4- السؤال (04) : هل تثق بالمنشطات المصنعة؟

الغرض منه: معرفة مدى ثقة الرياضيين بالمنشطات.

الجدول (06) إحصاءات أجوبة السؤال (04) من المحور الأول.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					ت	%	
دال	1	0.05	3.84	6.66	20	33.33	نعم
					40	66.66	لا
					60	100%	المجموع



الشكل (04): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (04) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

تبين أن نسبة الرياضيين الذين يتقون بالمنشطات أقل من نسبة الذين لا يتقون بها، إذ قدرت نسبة الرياضيين الذين يتقون بالمنشطات بـ 33.33%، أما نسبة الذين لا يتقون بها فقدرت بـ 66.66%.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 6.66 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية، $df=1$

وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

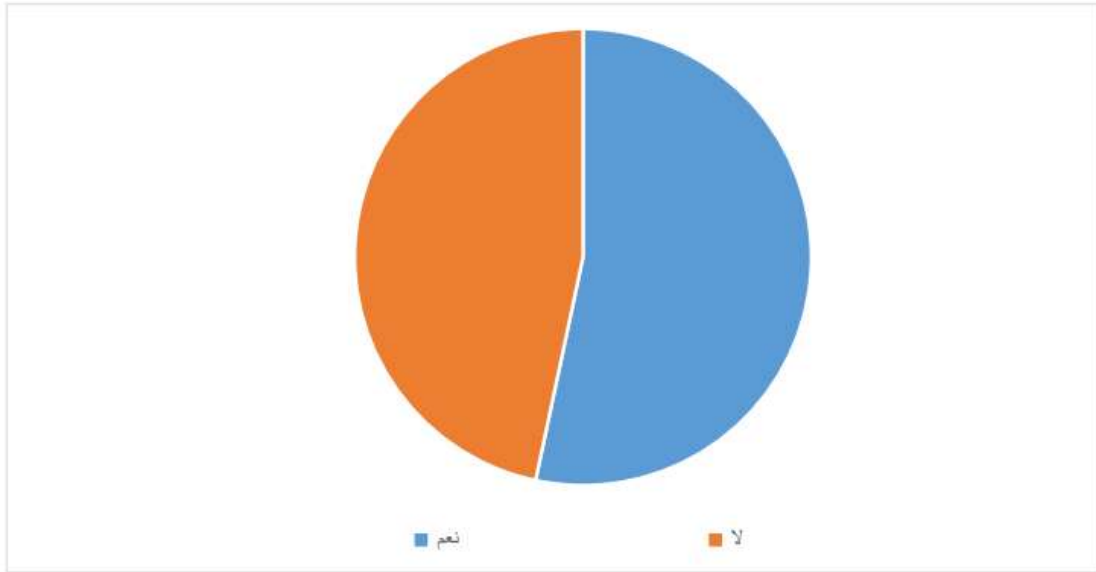
المنشطات لا تخضع للتجريب والمراقبة التي تخضع لها الأدوية الأخرى، إذ إن القوانين أكثر صرامة مع الأدوية العادية وهذا ما قد يسبب عدم ثقة الرياضيين بالمنشطات، كما أنه في السنوات الأخيرة، تفاقم عدد المقالات الصحفية التي تذكر سلبيات وأضرار للمنشطات. الإستنتاج لا يثق الرياضيين بالمنشطات نظرا لسمعتها السيئة والأضرار التي قد تسببها.

4-1-5-السؤال(05) : في رأيك هل يمكن الاستغناء عن المنشطات والحصول على الأهداف المسطرة؟

الغرض منه: معرفة إن كان للرياضيين ثقة بفعالية المنشطات ودور في تحقيق الأهداف التدريبية المسطرة.

الجدول (07) : إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الأول.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دال	1	0.05	3.84	0.26	53.33	32	نعم
					46.66	28	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (05): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (05) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول، إتضح أن نسبة اللاعبين الذين يمكنهم الإستغناء عن المنشطات للوصول إلى أهدافهم ففاقت نسبة الرياضيين الذين لا يمكنهم الإستغناء عنها، فكانت نسبة الرياضيين الذين يستطيعون الإستغناء عن المنشطات، 53.33% بينما قدرت نسبة الرياضيين الذين لا يمكنهم الإستغناء عنها لتحقيق الأهداف المسطرة بـ 46.66%. ولمحاولة إيجاد الفرق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 0.26 أصغر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05

$\alpha =$ ودرجة الحرية $df1 =$

وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

الإجابات كانت متقاربة، فنصف اللاعبين أشاروا أن للمنشطات دور هام في الوصول إلى الأهداف المسطرة إذ أقر بعض الرياضيين أنه للوصول إلى مستويات عالية و الحصول على أفضل جسم ، على الراضي أخذ المنشطات بينما أشار النصف الآخر أن ليس للمنشطات أي دور في تحقيق الأهداف المتعلقة برياضة كمال الأجسام. فبعض الرياضيين ذكروا أن التغذية السليمة ، التدريب و بعض المكملات كافية و البعض الآخر قال أن المنشطات غيرطبيعية و نتائجها غير طبيعية

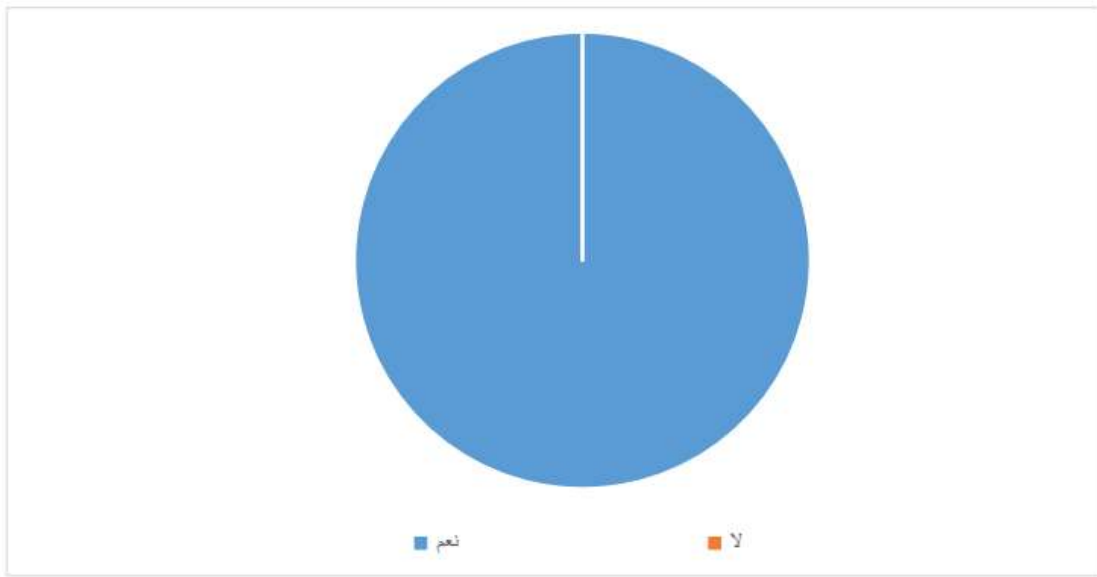
من السؤال السابق (04) الذي دلنا على أم معظم الرياضيين لا يتقون بالمنشطات إلا أن عدد كبير منهم يظن أن لها عائد إيجابي أثناء التدريب بجانب الآثار السلبية التي قد تسببها. الإستنتاج يرى العديد من اللاعبين أن للمنشطات آثار إيجابية على التدريب بالرغم من أن لها آثار سلبية على الصحة عموما.

4-1-6-السؤال(06) : هل تدرك الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات؟

الغرض منه: معرفة إن كان الرياضي يدرك الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات.

الجدول (08): إحصاءات أجوبة السؤال (06) من المحور الأول.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	60	100	60	نعم
					0	0	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (06): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (06) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (08) ظهر أن مجمل الرياضيين أجابوا نعم عن السؤال " هل تدرك الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات؟ " ولم نسجل أي إجابة "لا" فكل الرياضيين يدركون الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات وان تناولهم أو لا لأحد هذه المواد يكون بعلم منهم.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 60 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند

مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية، $df=1$

وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

يمكن أن يكون للرياضيين علم وادراك تام بالفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية، كما يمكن أن يكون ظنا منهم أنهم يدركون الفرق، فلا يمكننا القول إن كل اللاعبين يدركون الإختلاف بين المادتين.

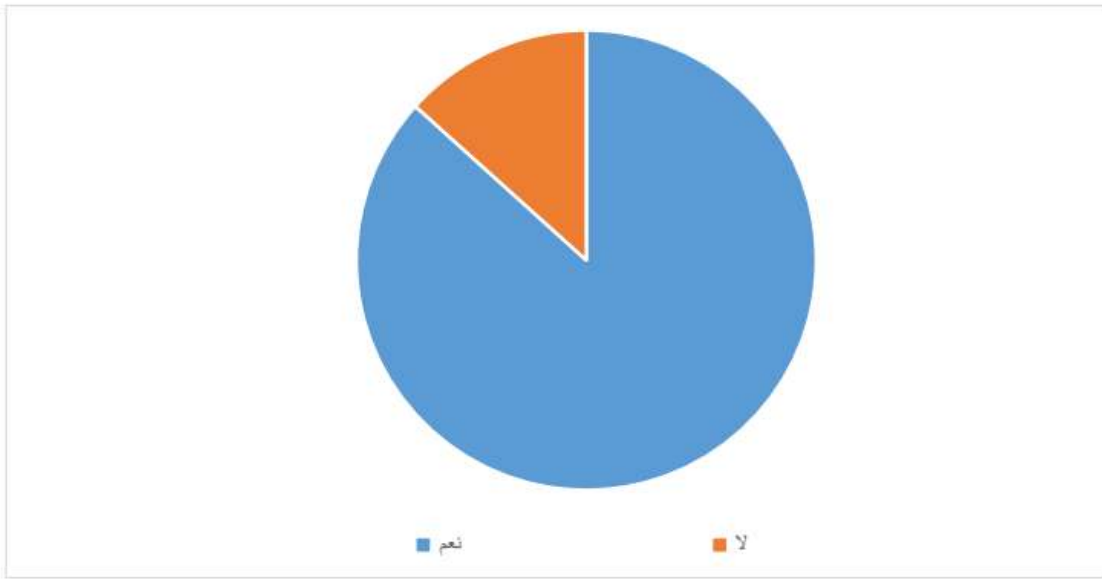
الإستنتاج: يدرك معظم الرياضيين الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.

4-1-7-السؤال (07) : هل برأيك أن المنشطات تزيد من حجمك العضلي أكثر من المكملات الغذائية في زمن محدد؟

الغرض منه: معرفة رأي الرياضيين عن فعالية المنشطات والمكملات الغذائية في زيادة النمو العضلي.

الجدول (09) : إحصاءات أجوبة السؤال (07) من المحور الأول.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	32.26	86.66	52	نعم
					13.33	8	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (07): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (07) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (09) فإن أكبر نسبة من الرياضيين يرون أن للمنشطات اثار إيجابية على نمو العضلات والحجم العضلي إذ قدرت نسبتهم ب 86.66%، أما الذي يرون أن المنشطات ليست أكثر فعالية من المكملات الغذائية فكانوا أقلية إذ قدرت نسبتهم ب 13.33%.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 32.26 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$ وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

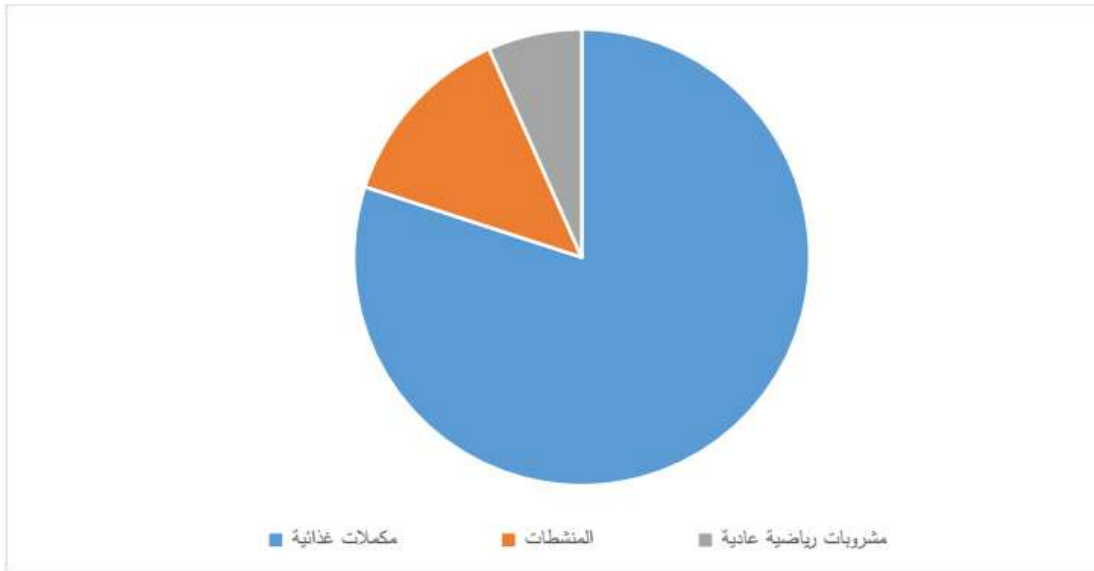
فإتضح أن في نظر الرياضيين، المنشطات أكثر فعالية من المكملات الغذائية في زيادة الحجم العضلي وتأثر في وقت أقصر، فمن المتعارف عليه أن المنشطات عبارة عم هرمونات يمكن ان تزيد من قوة العضلات والاداء الرياضي، أما المكملات الغذائية فهي طبيعية تحتوي على العناصر الأساسية التي يأكلها الناس. (jismok.com) الإستنتاج يرى الرياضيين أن المنشطات أكثر فعالية من المكملات الغذائية.

4-1-8-السؤال(08) : في رأيك ما الذي تراه يساعدك أكثر أثناء ممارستك هذه الرياضة؟

الغرض منه: معرفة المادة التي تساعد الرياضيين أثناء التدريبات.

الجدول (10) : إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الأول

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	2	0.05	5.99	59.2	80	48	مكملات الغذائية
					13.33	8	المنشطات
					6.66	4	مشروبات رياضية عادية
					%100	60	المجموع



الشكل (08): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (08) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (10) تبين أن 80% من الرياضيين يرجعون تحسن مستواهم إلى المكملات الغذائية، 13.33 % يرجعونه الى المنشطات، بينما الذين يرجعون تحسن مستواهم إلى المشروبات الرياضية قدرن نسبتهم ب 6.66%

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 59.2 أكبر من كاف تربيع المجدولة 5.99 عند

مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=2$ وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

من السؤال السابق (07) تبين أن معظم الرياضيين يرون أن المنشطات أكثر فعالية من المكملات الغذائية ومن الرغم من ذلك فهم لا يلجؤون إليها، إذ 80% من الرياضيين يستعملون المكملات الغذائية ويرجعون تحسن مستواهم إلى المكملات.

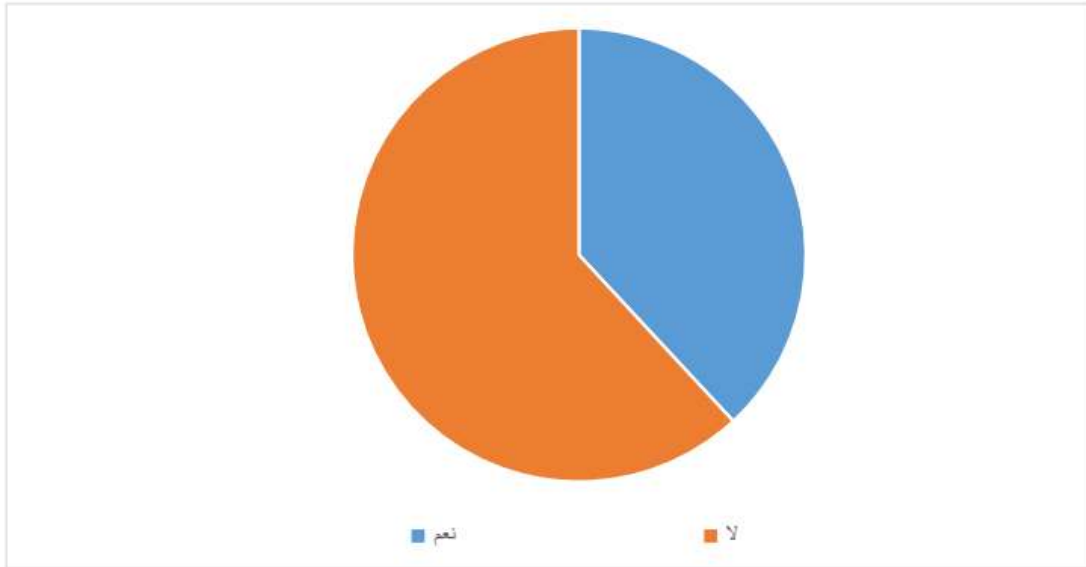
الإستنتاج معظم الرياضيين يلجؤون للمكملات الغذائية ويرجعون تحسن مستواهم إليها.

4-1-9-السؤال (09) : من الذي تراه أكثر فعالية أثناء التحضير للمنافسة؟

الغرض منه: معرفة المادة التي تساعد الرياضيين أثناء التحضير للمنافسة.

الجدول (11) : إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الأول

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دال	1	0.05	3.84	0.26	53.33	32	المكملات الغذائية
					46.66	28	المنشطات
					%100	60	المجموع



الشكل (09): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (09) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول تبين أن 53.33% من الرياضيين يرون أن المكملات الغذائية أكثر فاعلية من المنشطات في المنافسة، بينما 46.66 % يرون أن المنشطات هي الأكثر فاعلية في المنافسة.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 0.26 أصغر من كاف تربيع المجدولة

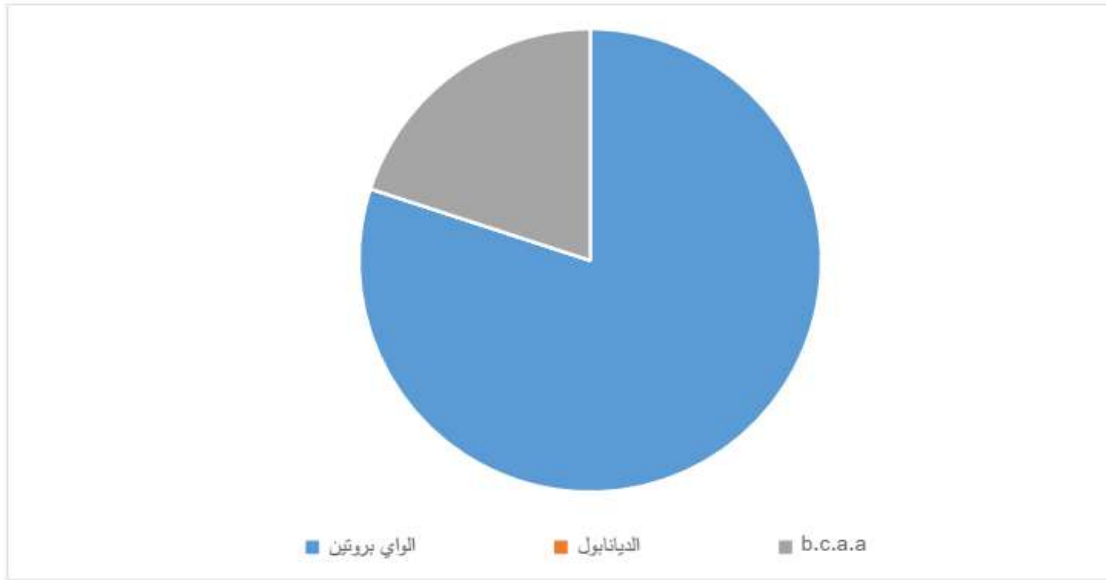
3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=$ وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين تقاربت الإجابات فيرى بعض الرياضيين أن المكملات أكثر فعالية من المنشطات، و قد يعود هذا لأن المنافسات مراقبة و يكون الرياضي مرغم على إجراء فحوصات قد تكشف إستعماله للمنشطات ما قد يسبب في إقصاءه، بينها يرى البعض الآخر من الرياضيين أن المنشطات أفضل للتحضير للمنافسة رغم طابعها الغير قانوني، أو قد يعود اختيارهم للمنشطات مؤثر على عدم إدراكهم بماهية المنشطات الفرق بين المنشطات و المواد الأخرى كما سبق الذكر في السؤال (06) الإستنتاج يرى الرياضيين أن المكملات الغذائية أفضل من المنشطات للتحضير للمنافسات.

4-1-10 السؤال (10) : من بين هذه المواد أي منها تتناول؟

الغرض منه: معرفة المواد التي يتناولها الرياضيين

الجدول (12) : إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الأول

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	2	0.05	5.99	62.4	80	48	الواي بروتين
					0	0	الدينابول
					20	12	b.c.a.a
					%100	60	المجموع



الشكل (10): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (10) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (12) إتضح أن المادة الأكثر إستعمالا من طرف الرياضيين هي الواي بروتين بنسبة 80 %، يليه في المرتبة الثانية ال b.c.a.a بنسبة 20% و المادة الأقل إستعمالا والتي لم تذكر في إجابات الرياضيين هي الدينابول ب 0 %

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 62.4 أكبر من كاف تربيع المجدولة 5.99 عند

مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=2$ وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين

يلجأ الرياضيين إلى الواي بروتين في المرتبة الأولى، يليه ال ، أما الدينابول ففي عينتنا لم يذكرها أحد ، فيمكن أن يكون سبب ذلك أم المادة ممنوعة من الإستعمال و تعد منشط ستيرويبيدي ، فإما أن الرياضيين لم يذكروه لأنهم لا يستعملونه كونه محضور أو أنهم أخفوا إستعمالهم له خوفا من عواقب.

الإستنتاج الرياضيين لا يلجؤون للمنشطات وغالبا ما يستعملون الواي بروتين.

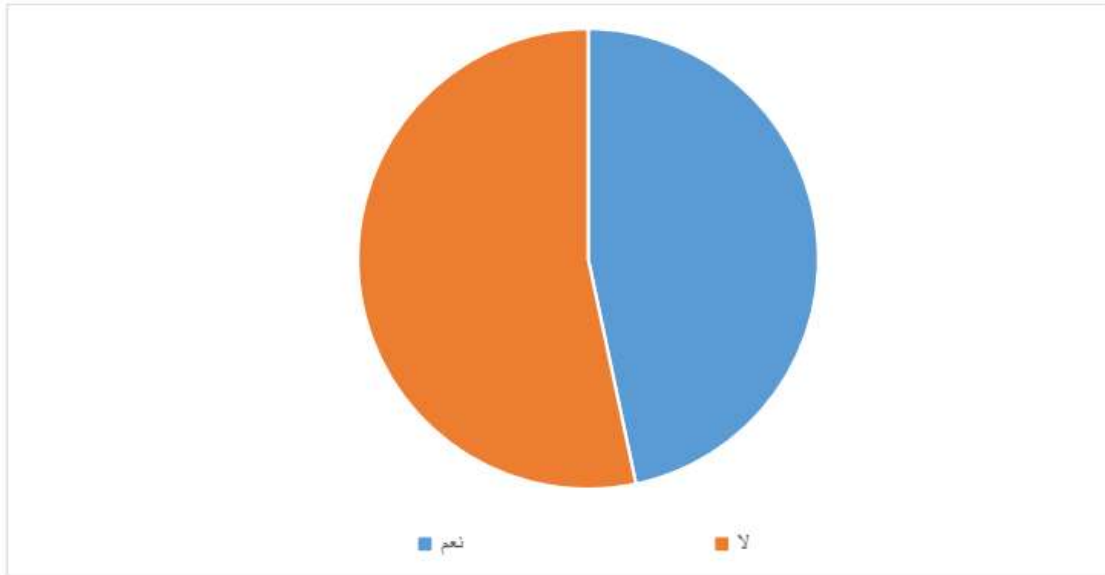
4-2-عرض تحليل ومناقشة المحور الثاني: يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار الإيجابية والسلبية لهذه المواد المصنعة

4-2-1-السؤال (01) : هل يشجعك مدربك وزملائك على تناولها؟

الغرض منه: معرفة إن كان الرياضي يتلقى تشجيعات وضغوط لتناول المواد المصنعة

الجدول (13) : إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دال	1	0.05	3.84	0.26	46.66	28	نعم
					53.33	32	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (11) : يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (13) تبين أن 46.66% من الرياضيين شجعوا من طرف المدربين أو الزملاء، لتناول المنشطات، بينما الذين لم يشجعوا قدرت نسبتهم ب 53.33% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كافتربيع المحسوبة 0.26 أصغر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند

مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=$ وبالقياس نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين يتلقى نصف عدد رياضيي العينة تشجيعات من طرف الزملاء وحتى من طرف المدرب لتناول مواد مصنعة، وهذه التشجيعات يمكن اعتبارها ضغوط يتلقاها اللاعب والتي على المدى الطويل تؤديه فعلا إلى اللجوء إلى المواد المصنعة بغض النظر عن الأخطار التي تشكلها على صحته بينما النصف الآخر من العينة لم يشجع من قبل استعمال المواد المصنعة.

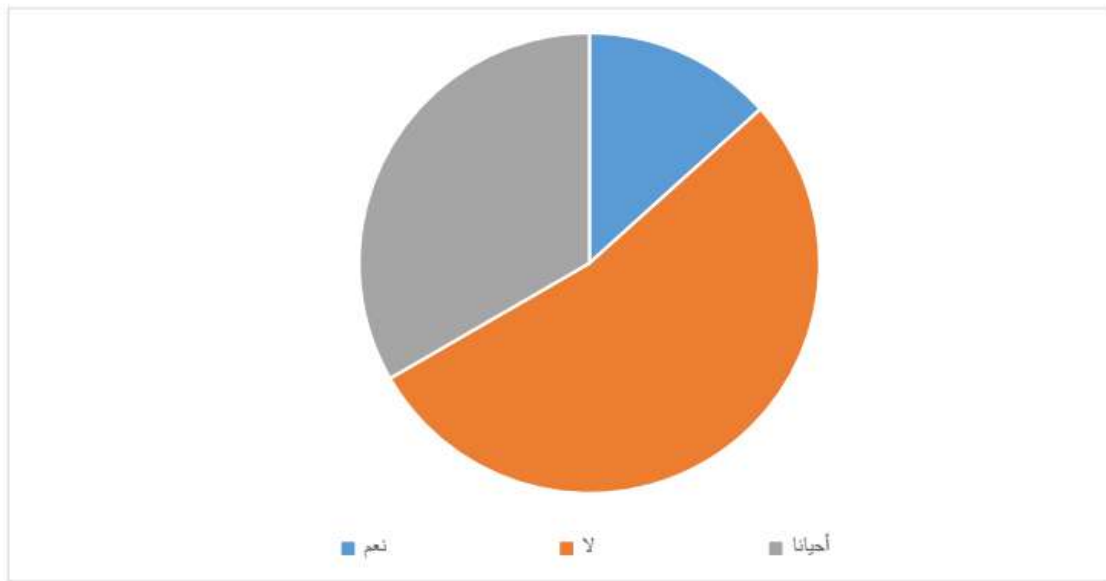
الإستنتاج: يتلقى العديد من لرياضيين تشجيعات من زملاءه وحتى من مدربه لتناول مواد مصنعة.

4-2-2-السؤال(02) : هل إمكانياتك المادية تسمح لك بمواجهة متطلبات الرياضة من المنشطات ومكملات غذائية؟

الغرض منه: معرفة ما إن كان الجانب المادي يؤثر على مستوى الرياضيين.

الجدول (14): إحصاءات أجوبة السؤال (02) من المحور الثاني.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	2	0.05	5.99	14.4	13.33	8	نعم
					53.33	32	لا
					33.33	20	أحيانا
					%100	60	المجموع



الشكل (12): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (02) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (14) تبين أن 13.33% من الرياضيين يمكنهم مواجهة المتطلبات المادية للرياضة من منشطات ومكملات غذائية، وذلك على المدى الطويل، 33.33% من الرياضيين يمكنهم مواجهة المتطلبات المادية للرياضة من حين لآخر، بينما أغلبية الرياضيين، أي 53.33% لا يستطيعون ذلك ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 14.4 أكبر من كاف تربيع الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05

α = ودرجة الحرية 2، df وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين معظم الرياضيين لا يقدرّون على مواجهة متطلبات الرياضة من مكملات غذائية، منشطات ولا حتى المشروبات وهذا قد يعرقل تحسن مستواه، فللمكملات الغذائية والمشروبات آثار إيجابية على تحسن مستوى الرياضيين والنمو العضلي لديهم، ونقص هذه المواد يعرقل تدريباتهم ويؤثر بالسلب على مستواهم.

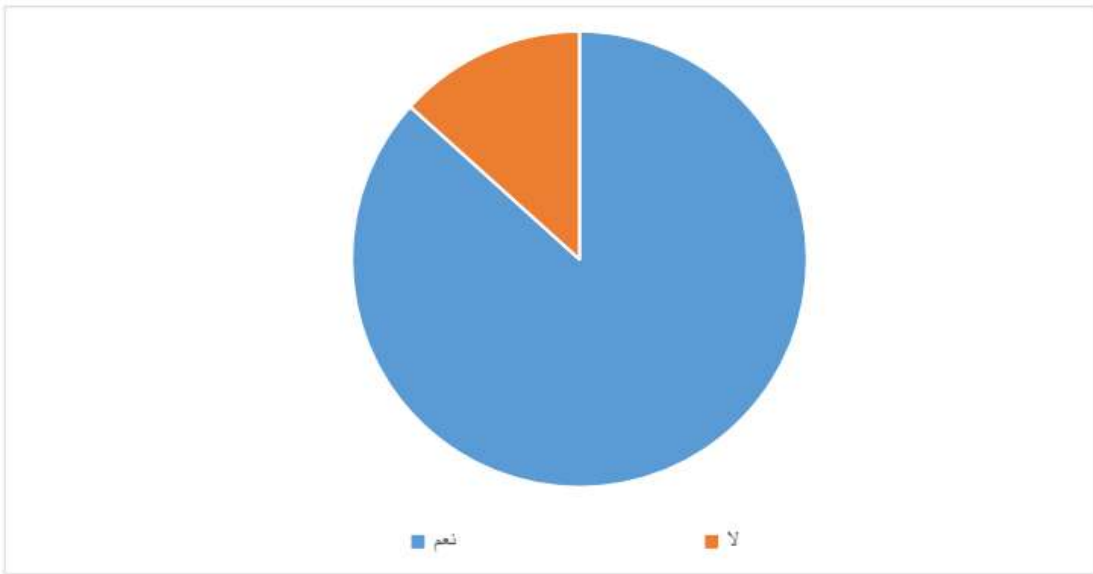
الإستنتاج يتعذر للرياضيين الحصول على مكملات غذائية ومشروبات لأسباب مادية ما يؤثر سلبا على مدى تحسن مستواهم.

4-2-3-السؤال (03) : هل تناول المنشطات يستوجب وجود مستوى للثقافة الصحية؟

الغرض منه: معرفة رأي الرياضيين عن شروط تناول المنشطات.

الجدول (15): إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الثاني.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	32.26	86.66	52	نعم
					13.33	8	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (13): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (03) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج: من الجدول (15) ظهر أن % 86.66 من الرياضيين يرون أن تناول المنشطات يستلزم وجود مستوى للثقافة الصحية بينما % 13.33 لا يظنون ذلك

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بن التكرارين استخدمنا قارنون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 32.26 أكبر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند

مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$

وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

أدلت إجابات الرياضيين أنهم يظنون أنه لتناول المنشطات يتوجب وجود ثقافة صحية، إلا أن هذا الشرط، شرط نظري فقط، لا يطبق في أرض الواقع فمن السؤال (02) تبين أن معظم الرياضيين لا يلجؤون للطبيب لإستخدام المنشطات وذلك قد يعود إلى نقص الثقافة الصحية في مجتمعاتنا، فالثقافة الصحية تعد الثقافة عملية مستمرة، مبنية على مجموعة من المعارف الأساسية، والتي تهدف إلى تغيير سلوك الأفراد، وجعلهم أكثر اهتماما بصحتهم كما ذكر بعض الرياضيين أهمية الثقافة الصحية لمعرفة تأثير هذه المواد على الجسم ومخاطرها.

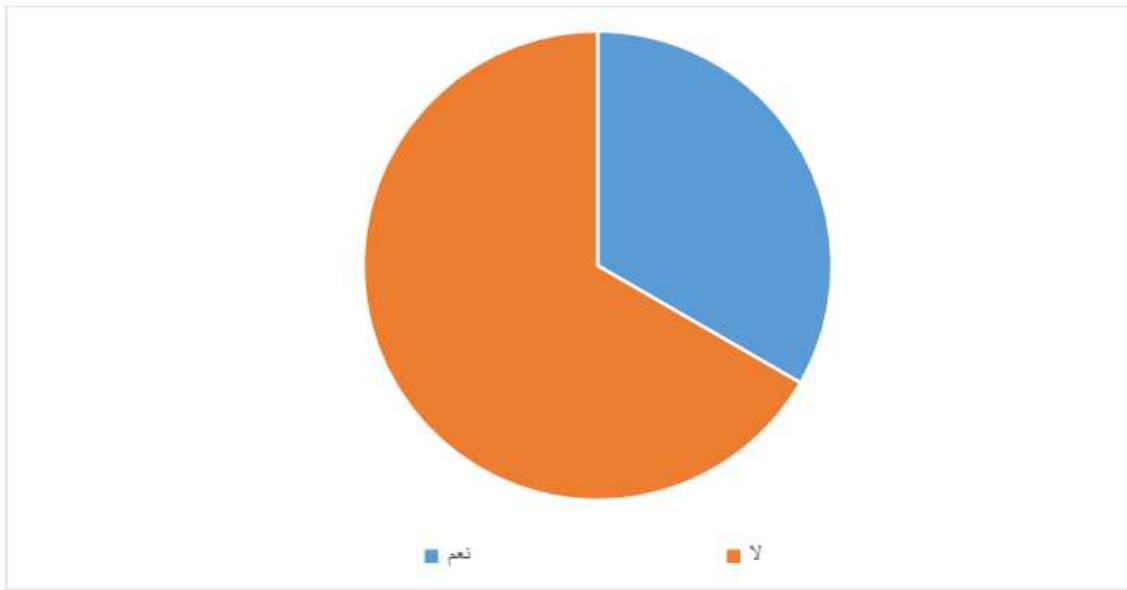
الإستنتاج يرى الرياضيين أنه يستوجب وجود مستوى للثقافة الصحية لتناول المنشطات.

4-2-4-السؤال (04) : هل يعتبر نقص النوم سبب في تناولك لهذه المواد المصنعة؟

الغرض منه: معرفة إن كان نقص الراحة والإسترجاع الكافي سبب في تناول المنشطات.

الجدول (16) :إحصاءات أجوبة السؤال(04) من المحور الثاني.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	6.66	33.33	20	نعم
					66.66	40	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (14): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال(04) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (16) إتضح أن 33.33 % من الرياضيين الذين يلجؤون إلى المواد المصنعة بسبب نقص النوم أما ال66.66% المتبقية فتناولهم لها يرجع لأسباب أخرى

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 6.66 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند

مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية، $df=1$

وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

تعد الراحة والاسترجاع الكافي عامل من عوامل تحسن المستوى، فإن كان الرياضي لا يسترجع ولا ينام وقت كاف، فهذا حتما سيأثر سلبا على مستواه، ما قد يجعله يلجأ بطرق أخرى تمكنه من تطوير العضلات وتحسين الأداء، قد تكون هذه الطرق مواد مصنعة لها أخطار على صحته البدنية.

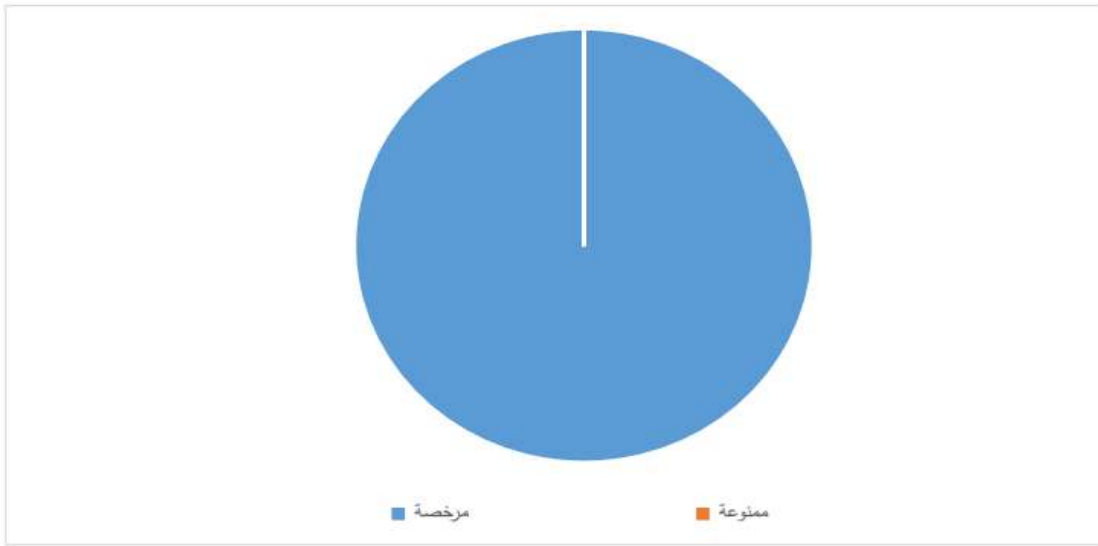
الإستنتاج قد يقوم نقص النوم سبب من أسباب لجوء الرياضيين للمواد المصنعة، لكنه سبب ثانوي تسبقه عوامل أخرى.

4-2-5-السؤال(05) : هل المواد التي تتناولها؟

الغرض منه: معرفة إن كانت المواد التي يتناولها الرياضيين مواد قانونية أم لا

الجدول (17) : إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الثاني.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	60	100	60	مرخصة
					0	0	ممنوعة
					%100	60	المجموع



الشكل (15): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (05) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (17) تبين أن مجمل الرياضيين يستعملون مواد مرخصة، وأن من بين أفراد العينة لا يتواجد أي فرد يلجأ لمواد غير قانونية. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 60 أكبر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$ وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين. أقر كل الرياضيين أنهم لا يتناولوا المواد الغير مرخصة، لكن من المحتمل أن تكون هذه غير صريحة، فيكون الرياضيين أجابوا بهذه الطريقة خوفاً من نتائج وعواقب سلبية عليهم،

الفصل الرابع:.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

فقد تكون هذه الإجابات صريحة، إذ أن الرياضيين لا يستعملون مواد غير قانونية نظرا للأخطار التي تسببها على الصحة البدنية.

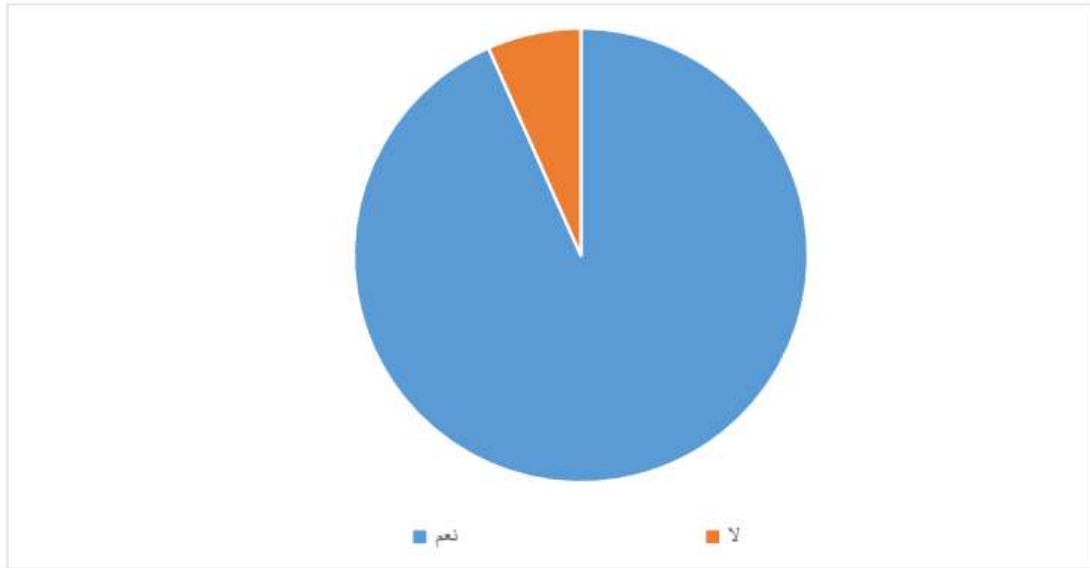
الإستنتاج: لا يلجأ الرياضيين إلى المواد الغير قانونية.

4-2-6-السؤال (06) : هل تناول هذه المواد يساعد في تطوير الجسم في زمن قصير؟

الغرض منه: معرفة رأي الرياضيين عن المواد المصنعة.

الجدول (18) :إحصاءات أجوبة السؤال(06) من المحور الثاني.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	45.06	93.33	56	نعم
					6.66	4	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (16): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال(06) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (18) إتضح أن أغلبية الرياضيين يظنون أن المواد المصنعة تساهم في تطوير الجسم في وقت قصير إذ قدرت نسبتهم ب % 93.33 أما الرياضيين الذين يرون أن المواد المصنعة لا تساهم في بناء الجسم بشكل سريع كانوا أقلية قدرت نسبتهم ب % 6.66 ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 45.06 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$

وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

يرى معظم اللاعبين أن تناول المواد المصنعة يساعدهم في تطوير الجسم في زمن قصير فمن المتعارف عليه أن المنشطات عبارة عم هرمونات يمكن ان تزيد من قوة العضلات والاداء الرياضي

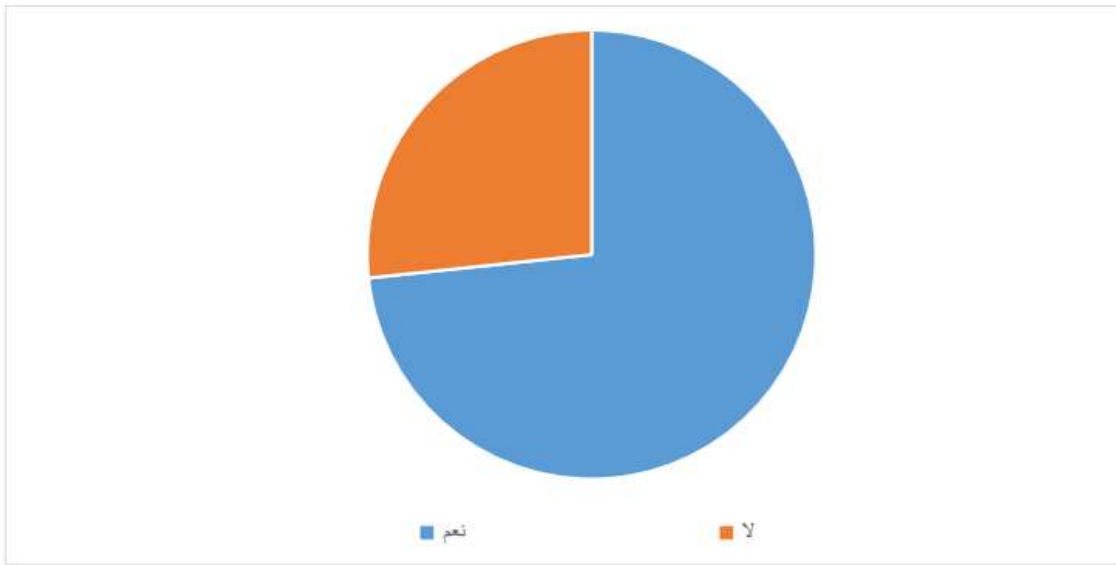
الإستنتاج: يرى الرياضيين أن تناول المواد المصنعة يساعدهم في تطوير الجسم في زمن قصير.

السؤال (07) : هل تعلم أن هذه المواد تسبب العقم وسرطان الكبد؟

4-2-7-الغرض منه: معرفة مدى إدراك الرياضيين بأخطار المواد المصنعة.

الجدول (19) : إحصاءات أجوبة السؤال (07) من المحور الثاني.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	13.06	73.33	44	نعم
					26.66	16	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (17): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (07) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (19) تبين أن أغلبية الرياضيين يدركون الآثار السلبية للمنشطات إذ قدرت نسبتهم ب 73.33% أما الرياضيين الذين لا يعلمون بأن المنشطات تسبب العقم وسرطان الكبد فقدرت نسبتهم ب .% 26.66 ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$ ، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

تبين أن معظم الرياضيين على علم بأخطار المواد المصنعة يمكن أن يكون ذلك راجع لتفاقم عدد المقالات الصحفية التي تذكر سلبيات وأضرار للمنشطات. كما أنه من السؤال (04) من المحور الأول تبين أن الرياضيين لا يثقون بالمنشطات نظرا لسمعتها السيئة والأضرار التي قد تسببها.

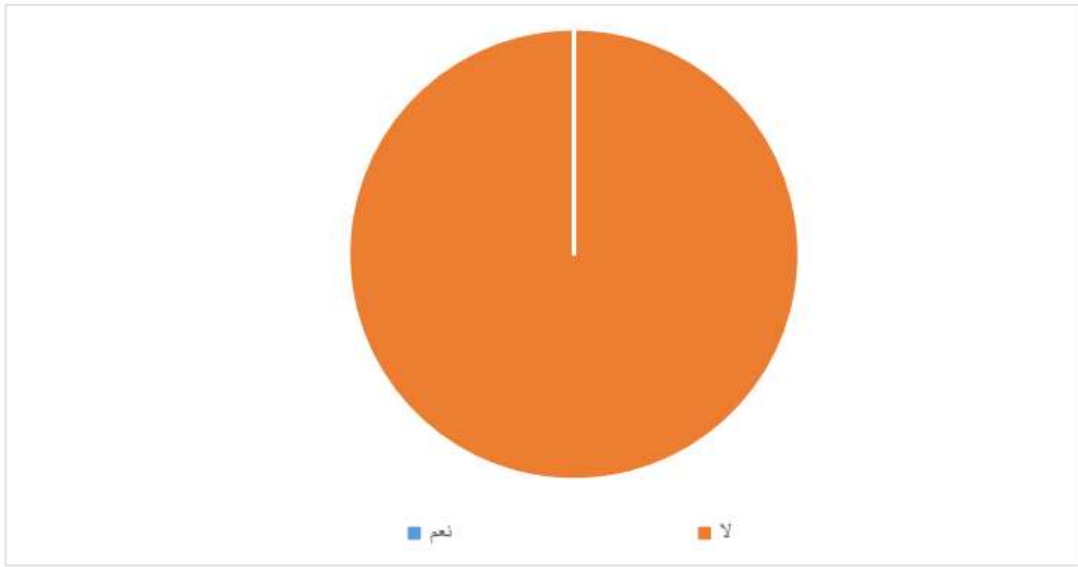
الاستنتاج: الرياضيين على دراية بأخطار المواد المصنعة.

4-2-8-السؤال (08) : هل تعاني من الأمراض المزمنة أو التشوهات الجسمية بسبب تناولها ترغماك على عدم الانتظام في الممارسة؟

الغرض منه: معرفة إن كان الرياضيين يعانون من أمراض مزمنة

الجدول (20) : إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الثاني .

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	60	0	0	نعم
					100	60	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (18): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (08) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (20) فإن مجمل أفراد العينة لا يعانون أي مرض مزمن أو تشوهات جسمية ترغمهم على عدم الانتظام في الممارسة.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 60 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$ وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

أقر الرياضيين أنهم لا يعانون من أي مرض مزمن وهذا قد يفسر بأجوبة السؤال () 05 من المحور الثاني إذ أكد الرياضيين عدم تناولهم لمواد ممنوعة وبالتالي تناولهم لمواد مرخصة تخضع لمراقبة قانونية صارمة. فالمواد المرخصة لا تشكل أي خطر على صحة الفرد.

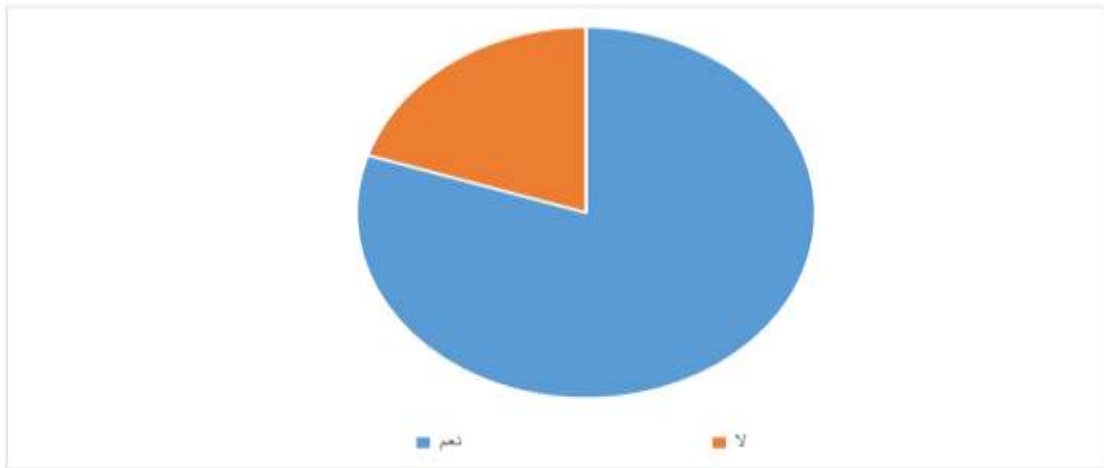
الإستنتاج : الرياضيين لا يعانون من أي مرض مزمن.

4-2-9-السؤال(09) : هل احسست بتطور وزيادة في النمو العضلي عند تناولك لهذه المواد؟

الغرض منه: معرفة مدى فعالية المواد المصنعة في النمو العضلي.

الجدول (21) : إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الثاني

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	21.6	80	48	نعم
					20	12	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (19): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (09) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

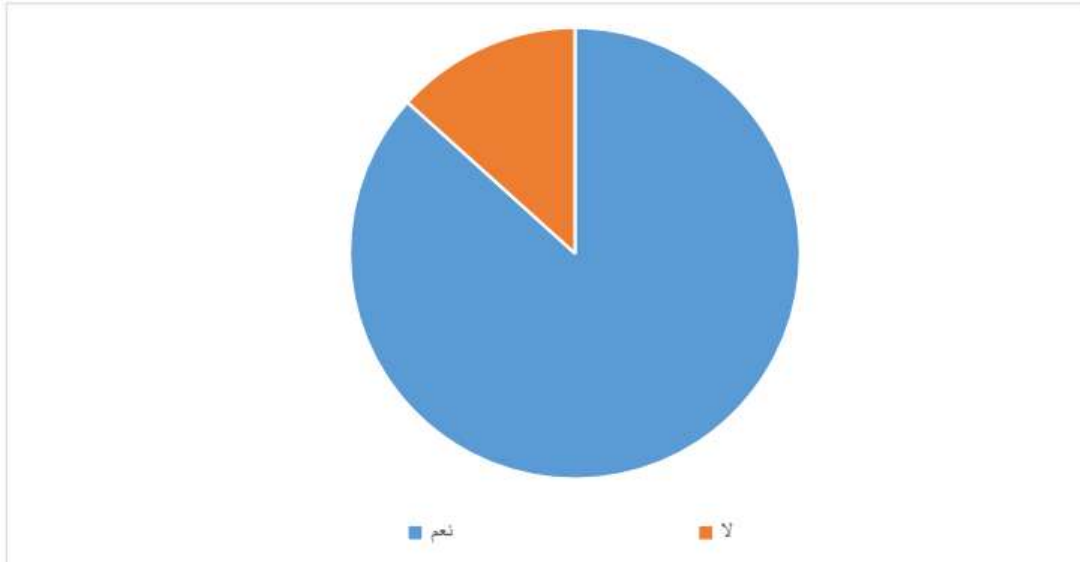
من الجدول (21) تبين أن 80% من الرياضيين لاحظوا تحسن وتطور في النمو العضلي لديهم وذلك إثر تناولهم لمواد مصنعة، بينما 20% لم يلاحظوا أي تحسن في النمو العضلي بعد تناولهم للمواد المصنعة ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 21.6 أكبر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$.
الإستنتاج : يرى الرياضيين أن للمواد المصنعة عائد إيجابي على النمو العضلي.

4-2-10-السؤال (10) : هل هناك تأثير على الحجم العضلي عند التوقف عن تناول هذه

المواد؟ الغرض منه:

الجدول (22) : إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	32.26	86.66	52	نعم
					13.33	8	لا
					%100	60	المجموع



الشكل (20): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (22) تبين أن 86.66% من الرياضيين لاحظوا تغيرات في الحجم العضلي إثر توقفهم عن تناول المواد المصنعة، بينما 13.33% من الرياضيين لم يلاحظوا أي تغير في الحجم العضلي ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارين استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 32.26 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية $df=1$

وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين

يؤدي التوقف عن إستعمال المنشطات الستيرويدية إلى فقدان الكتلة العضلية لأن العضلات تحتوي على عدد أقل من مستقبلات الأندروجين النشطة وانخفاض الإنتاج الداخلي للأندروجينات (ينتج الجسم عددًا أقل من المركبات الأندروجينية / الابتائية). للتخلص، فإن الجسم لديه صعوبة في الحفاظ على كتلة العضلات المكتسبة اصطناعيا، واستعادة حالته الهرمونية الطبيعية.¹

الإستنتاج: التوقف عن تناول المواد المصنعة يؤدي إلى نقص الكتلة العضلية.

4-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام ومن خلال توزيع الإستبيان وجمع البيانات توصلنا الى النتائج التي سبق عرضها وتحليلها بمختلف الأساليب الإحصائية، وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي.

4-3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى التي صيغت على النحو التالي يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.

بغرض التعرف عن ما إذا كان الرياضيين يدركون الفرق بين المنشطات و المكملات، قمنا بجمع بيانات الإستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 60 فرد وقمنا بإستعمال إختبار k^2 .

من الأسئلة (01),(02),(03),(06),(07),(08),(09),(10) من المحور الأول توصلنا على ان للرياضي نظرة على ماهية المكملات الغذائية والمنشطات، فهو يدرك أي هذه المواد أحسن للتدريب أو للمنافسة، يعلم في أي مادة يثق أو لا، كما أن هذا الإدراك والوعي تجلى في إختيارهم واستهلاكهم، إذ إتضح أن المواد الأكثر إستعمالا من طرف الرياضيين عبارة عن مكملات غذائية كالواي بروتين.

ومن هذا نؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص أن يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.

4-3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية التي صيغت على النحو التالي يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة بغرض التعرف عن ما إذا كان الرياضيين يدركون الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة، قمنا بجمع بيانات الإستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 60 فرد وقمنا بإستعمال إختبار k^2 .

من الأسئلة (01),(02),(03),(06),(07),(08),(09),(10) من المحور الثاني توصلنا إلى الرياضي يدرك عامة محاسن وعيوب المواد التي يتناولها، كما أنه يتقاضي تناول بعض المواد لأنه على علم بالأخطار التي تشكلها على صحته، والمشاكل القانونية التي قد يتعرض لها إثر إستهلاكه لهذه المواد توصلنا إلى أن الرياضي يعلم المواد التي ستساعده أثناء التدريبات ولن تفقده كتلته العضلية إن توقف عن تناول هذه المواد.

ومن هذا نؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص أن الرياضيين يدركون الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة.

خلاصة

من ما تطرقنا إليه في هذا الفصل من عرض وتحليل النتائج بمختلف الوسائل الإحصائية و أهمها الـ k^2 ومقارنتها بالفرضيات التي بنينا عليها البحث وصلنا إلى نتائج تؤكد صحة الفرضيات ومنه نستخلص أن لرياضي كمال الأجسام إدراك بالفرق بين المنشطات و المكملات، كما أنه يعطيه إيجابيات و سلبيات هذه المواد.

بعد الدراسة التي تطرقنا إليها والمتمثلة واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام ودراسة ميدانية على قاعة "ENERGYM BISKRA" بولاية بسكرة . وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن رياضي كمال الأجسام واعى وعلى علم بماهية كلا من المنشطات والمكملات الغذائية، أي أنه على العموم ملم بإيجابيات وسلبيات المواد المصنعة التي قد يصادفها في رياضة كمال الأجسام، إذ أمما توصلنا من خلال الدراسة و إختبار صحة الفرضيات التي صلت إلى ما يلي :

- يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية
 - يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة.
- ومن هذا، نقبل كل من الفرضية الأولى والفرضية الثانية



خاتمة

حاولنا من خلال دراستنا، التعرف على واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام فقد خضنا في هذا الموضوع حتى نتعرف على ومعرفة مدى إدراك الرياضي والمهامه بالمواد التي قد يصادفها أثناء التدريبات أو المنافسات والتي من المحتمل أن يبدأ تناولها أو إستعمالها، وأردنا أن ندرس أحد طابوهات الرياضة عامة ورياضة كمال الأجسام خاصة لنأتي بشيء جديد سنتمكن من خلاله توعية الرياضيين عن الإيجابيات والسلبيات التي قد يجهلها عن المواد المصنعة الشائعة بين الرياضيين . ومن هنا أتت رغبتنا في دراسة موضوع المنشطات تحت عنوان " واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام." بهدف الوصول الى جواب، وبعد إطلاعنا على الموضوع بصفة معمقة من الجانب النظري، قمنا بدراسة ميدانية هدفها جمع البيانات، إذ اتجهنا الى الميدان وقمنا بتوزيع إستبيان على رياضي كمال الأجسام في قاعة "ENERGYM BISKRA" بولاية بسكرة وبعد تحليل النتائج المتوصل اليها ومناقشتها في ضوء الفرضيات، توصلنا إلى أن رياضي كمال الأجسام يدرك الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية كما انه يدرك الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة .

إقتراحات و فروض

مستقبلية

إقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء ما قام به الباحثان في الدراسة، وما توصلا إليه من نتائج، تم الخروج بالإقتراحات التالية:

- توعية نسبة أكبر من الرياضيين عن ماهية المنشطات والمكملات
- توعية نسبة أكبر من الرياضيين عن سلبيات وإيجابيات المواد المصنعة التي يتناولها
- توعية المدربين والرياضيين عن عواقب تشجيعهم للآخرين على تناول المنشطات
- نشر الثقافة الصحية بين رياضيي كمال الأجسام وبين الرياضيين من كل الرياضات
- توعية الرياضيين ان العضلات والحجم العضلي المكتسب إثر تناول مواد مصنعة يعتبر نمو غير طبيعي

ويترتب عن التوقف عن إستعمال هذه المواد المصنعة فقدان للحجم العضلي



1. إسماعيل حامد عثمان، التحديات التي تواجه الدورات الاولمبية في القرن الحادي والعشرين، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1996
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ - مصطفى حسين باهر - طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية - بدون طبعة - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 2000
3. إبراهيم البصري، الطب الرياضي مبادئ عامة، ط 3 ، دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1984
4. أبو العلا عبد الفتاح : فيسيولوجيا التدريب والرياضة، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
5. أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين : فيسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط 1 ، دار الفكر العربي، 1998 ، مصر
6. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين : فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
7. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين : فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
8. احمد المجذوب القماطي كتاب وظائف الاعضاء العام، الطبعة الأولى ليبيا : جامعة الفاتح، 2007م
9. احمد بن مرسلي - مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال - ط 2 - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 2005

10. أحمد جاسم محمد العبيدي، سوء استخدام المنشطات وتأثيراتها على لاعبي المستويات كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000
11. أحمد محمود خليل، جرائم المخدرات، ط 1 ، ادار المطبوعات الجامعية، الإسكندرية، 1984
12. أحمد نصر الدين السيد : فيسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط 1 ، ادار الفكر العربي، القاهرة، 2003
13. أسامة رياض، الطب الرياضي والحركة الاولمبية العالمية، بدون ط، مؤسسة المختار للطباعة، الرياض، 1981
14. ألبرت فوركاسل : كمال الأجسام ترجمة : مركز التعريب والبرمجة . ط. 1 ادار العربية للعلوم .لبنان 1993 .
15. خالد هيكل: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط 2 مكتبة فيروز , القاهرة, 2014
16. خالد هيكل : الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط 3 مكتبة فيروز , القاهرة
17. دوقان عبيدات وآخرون- البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه - ط - 8 ادار الفكر - عمان - 2004
18. رشيد زرواتي- مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- ط - 1 الجزائر- 2007م
19. سوؤد فؤاد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، ط 1 ، ادار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2012،

20. شحاتة سليمان ومحمد الشحاتة - مناهج البحث بين النظرية والتطبيق - الطبعة الأولى -
-مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع - بدون بلد - 2005
21. صادق الهاللي، الفسيولوجية الطبية، بدون ط، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، ب ب،
1997
22. طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط ، 1مركز
الكتاب للنشر القاهرة 1997
23. عائد فضل ملحم، الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، ط ، 1دار
الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999
24. عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب : تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط
الموسم التدريبي، ط ، 1مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1996
25. عبد الكريم بحفص - الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية - ديوان
المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، 2005
26. علي جلال الدين : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية . ط . 2المركز العربي
للنشر . جامعة الزقازيق. 2004
27. عمار حمروش و محمد نايت- منهج البحث العلمي- بدون طبعة- ديوان المطبوعات
الجامعية- الجزائر- 1995
28. عمار عبد الرحمن قبع، الطب الرياضي، ط ، 1دار الكتب للطباعة والنشر، بدون بلد،
1989

29. فاطمة عبد مالح، التغذية والنشاط الرياضي، مكتبة المجمع العربي لنشر والتوزيع، طبعة 1، الاردن، عمان، 2013
30. قاسم حسن، بسطويسي أحمد : التدريب العضلي الأيزومتري دار الفكر العربي ،.2008
31. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط ، 1نشر بدعم الجامعة الأردنية، الأردن، 2001
32. كمال درويش، محمد صبحي حسانين : الجديد في التدريب الدائري ،دار الفكر العربي ، القاهرة
33. كمال عبد الحميد زيتون - منهجية البحث التربوي والنفسي من المنظور الكمي والكيفي - ط - 1 عالم الكتاب- القاهرة -2004
34. محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال، دار الفكر العربي ،مصر 2003
35. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي : الموسوعة العلمية للمصارعة، ج 3تدريب الأثقال .دار الفكر العربي ،قاهرة 1999
36. محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي.دار الفكر العربي ،مصر ،1994
37. محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط ، 1دار الفكر العربي، القاهرة،2000
38. محمد سليمان الأحد، الوضع ا لقانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين، ط ، 1الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001
39. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، القاهرة، دار الفكر العربي،2000

40. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 3 دار الفكر العربي ، القاهرة 2000
41. محمد عبد الرحيم اسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية
42. محمد كبيش، المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991
43. محمد نصر الدين رضوان - الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية - ب ط - دار الفكر العربي - مصر - 2013
44. محمود الشريفات، المخدرات - الخدر وفساد العقل، ط ، 1 دار أفاق للنشر والتوزيع، عمان، 1996
45. محمود عبد الحليم المنسي - مناهج البحث العلمي - بدون طبعة - الأزارطية - دار المعرفة الجامعية - 2003
46. مختار سالم : بناء الأجسام، ط ، 6 مكتبة المعارف، بيروت، 1987
47. مظفر عبد الله شفيق - فالح فرنسيس يوسف، المنشطات والرياضة، بدون ط، دار الرافدين للطباعة والنشر، بغداد، 1993
48. معجم المعاني الجامع - معجم عربي
49. منصور جميل خلف العنبيكي ، التدريب في بناء الاجسام اسس و قواعد ، الطبعة الاولى ، دار شموع الثقافة 2002

50. نوربرت ميللر وآخرون، اللعب النظيف للجميع، ترجمة الدكتور أمين الخولي، سلسلة

الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1992

51. وديع ياسين التكريتي وآخرون، استخدام المنشطات في المجال الرياضي، ط 1،

الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011

52. يوسف لازم كماش، علم وضائف الاعضاء في المجال الرياضي، الطباعة الاولى،

زهرة للنشر، عمان، 2004

المذكرات:

- بشير عمروني، خلال كسولة، واقع التغذية لدى رياضي كمال الأجسام ليسانس، جامعة

البويرة 2018،-2017

المراجع باللغة الفرنسية:

1. CHAVANEL R, JANIN B et coll. Principe de la kinésithérapie active Encycl.

Méd Chir, Kinésithérapie Médecine physique-Réadaptation, 2002

2. SENERS P., « Musculation », tome 5 de « Education Physique Scolaire »,

VIGOT, 2003

3. Gilbert Andrieu : Force et Beauté, presse universitaires de Bordeaux, 1992

4. George Lambert : la musculation « le guide de l'entraîneur », ED,
Vigot, Paris

المواقع الالكترونية

1. منتدى مدرسة القرضابية للتعليم الثانوي، . 12/2009 -06/2018

.http://alkurthabiq.yoo7.com

2. Mawdoo3.com/الثقافة_الصحية

3. jismok.com

4. www.all-musculation.com



الإستبيان:

***المحور الأول: يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات و المكملات الغذائية**

- السؤال (01) : هل سبق و تناولت هذه المواد ؟
مكملات غذائية ، منشطات ، مشروبات رياضية ، لا شيء
- السؤال (02) : هل استخدمت المنشطات عن طريق وصفة طبية ؟
نعم ، لا
- السؤال (03) : هل تراعي مكونات و مصداقية المنشطات ؟
نعم ، لا
- السؤال (04) : هل تنق بالمنشطات المصطنعة ؟
نعم ، لا
- السؤال (05) : في رأيك هل يمكن الإستغناء عن المنشطات و الحصول على الأهداف المسطرة ؟
نعم ، لا
- السؤال (06) : هل تدرك الفرق بين مشروبات الطاقة و المنشطات ؟
نعم ، لا
- السؤال (07) : هل برأيك أن المنشطات تزيد من حجمك العضلي أكثر من المكملات الغذائية في زمن محدد ؟
نعم ، لا
- السؤال (08) : في رأيك ما الذي تراه يساعدك أكثر أثناء ممارسة هذه الرياضة ؟
المكملات الغذائية ، المنشطات ، المشروبات الرياضية العادية
- السؤال (09) : ما الذي تراه أكثر فعالية أثناء التحضير للمنافسة ؟
المكملات الغذائية ، المنشطات

-السؤال (10) : من بين هذه المواد أي منها تتناول ؟

الواي بروتين ، الديانابول ، Bcaa

المحور الثاني : هل يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار الإيجابية و السلبية لهذه المواد المصنعة ؟

-السؤال (01) : هل يشجعك مدربك و زملاؤك على تناولها ؟

نعم ، لا

-السؤال (02) : هل إمكانياتك المادية تسمح لك بمواجهة متطلبات الرياضة من منشطات

و مكملات غذائية ؟

نعم ، لا ، أحياناً

-السؤال (03) : هل تناول المنشطات يستوجب وجود مستوى للثقافة الصحية ؟

نعم ، لا

-السؤال (04) : هل يعتبر نقص النوم سبب في تناولك لهذه المواد المصنعة ؟

نعم ، لا

-السؤال (05) : هل تعتبر المواد التي تتناولها قانونية ؟

مرخصة ، ممنوعة

-السؤال (06) : هل تناول هذه المواد يساعد في تطوير الجسم في زمن قصير ؟

نعم ، لا

-السؤال (07) : هل تعلم أنا هذه المواد تسبب العقم و سرطان الكبد ؟

نعم ، لا

-السؤال (08) : هل تعاني من الأمراض المزمنة أو التشنوهات الجسمية ترغمك على عدم الإنتظام في الممارسة بسبب تناولها ؟

نعم ، لا

-السؤال (09) : هل أحسست بتطور او زيادة في النمو العضلي عند تناولك لهذه المواد ؟

نعم ، لا

-السؤال (10) : هل هناك تأثير على الحجم العضلي عند التوقف عن تناول هذه المواد ؟

نعم ، لا

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: واقع إستهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام
الطلبة: - مخلوف أيمن
- لعلاي عبد الحق

تعد المنشطات من أكبر الأفات التي تلوث البيئة الرياضية عامة ، ورياضة كمال الأجسام خاصة فالرياضيين يتلقون ضغوط من كل الجوانب ، سواء تشجيعات من طرف المدرب أو الزملاء ، أو أن الأهداف المسطرة تكون صعبة التحقيق وهذا يجعلهم يلجؤون إلى مواد مصنعة ، تساعد على النمو العضلي من جهة ولكن لها آثار جانبية سلبية من جهة أخرى هذه المشاكل جعلتنا نخوض في الدراسة تحت عنوان " واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام " .

و طرحنا عدة تساؤلات لمعرفة إن كان رياضي كمال الأجسام يدرك الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية و إن كان الرياضي يدرك الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة للإجابة على هذه الأسئلة قمنا بدراسة ميدانية ، تكون مجتمع البحث في دراستنا من 500 لاعب من قاعة " ENERGYM BISKRA " في ولاية بسكرة . وتم إختيار الرياضيين بالطريقة العشوائية البسيطة فتكونت العينة من 60 رياضي فقد وزعنا الإستبيان وبعد جمعنا للبيانات، قمنا بتحليلها، ومناقشتها ، إذ تمكنا من واقع إستهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام :

* يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.

* يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة.

- الكلمات المفتاحية :

المنشطات - مكملات غذائية - كمال الأجسام