

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع:

واقع إستهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام

دراسة ميدانية على قاعة "بوعلام ليكوتاك" - ولاية البويرة -

تحت إشراف :

د. فرنان مجيد

من إعداد الطلبة:

- بن عيسو ماسينيسا

- خليلي فاهم

السنة الجامعية 2018-2019

شكر وتقدير

نتوجه بالشكر الجزيل إلى من ساعدنا في إنجاز هذا البحث، كما

يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر

والتقدير للأستاذ المؤطر فرنان مجيد الذي لم يبخل علينا

بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق

لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى

بعض أساتذة معهد معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين ساهموا بتوصياتهم

في إعداد هذه المذكرة، وإلى كل

عمال المكتبة الذين سهلوا علينا الأمور وبالأخص "شريفة".

إهداء

إلى كل أفراد عائلتي الذين ساندوني
إلى الزملاء في قسم التدريب الرياضي النافسي
إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة
إلى العاملين في الميدان الرياضي
إلى خطيبي ليلي وأصدقائي أيوب وكسيلة.

ماسينيسا

إهداء

إلى كل أفراد عائلتي الذين ساندوني
إلى الزملاء في قسم التدريب الرياضي النفسي
إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة
إلى العاملين في الميدان الرياضي.

فاهم

محتوى البحث

العنوان	رقم الصفحة
شكر وتقدير.	أ
إهداء.	ب
محتوى البحث.	د
قائمة الجداول.	ط
قائمة الأشكال.	ك
ملخص البحث.	م
مقدمة.	ن
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
1-الإشكالية.	2
2-الفرضيات.	3
3-أسباب إختيار الموضوع.	3
4-أهمية البحث.	3
5-أهداف البحث.	4
6-الدراسات السابقة والمشابهة.	4
7-تعريف المصطلحات.	8
الجانب النظري	
الفصل الأول: رياضة بناء الأجسام.	
تمهيد.	12

13	1-1- التعريف
13	1-2- مبادئ رياضة بناء الاجسام
13	1-2-1- مبدأ الخصوصية
14	1-2-2- مبدأ الحمل الزائد
14	1-2-3- مبدأ التكيف
14	1-2-4- مبدأ التدرج
15	1-3- أثار رياضة كمال الأجسام على ممارستها
15	1-4- أنماط الجسم
15	1-4-1- مميزات الأنماط الجسمية الثلاثة
15	أ- الأنماط الاولية
16	ب- الأنماط الثانوية عند شيلدون
17	1-5- هياكل جسم
17	1-5-1- الهيكل العظمي
18	1-5-2- الهيكل العصبي
18	1-5-3- الهيكل العضلي
19	✚ دور الجهاز العضلي
19	✚ مكونات الجهاز العضلي
19	✚ المقطع الفسيولوجي للعضلة
20	1-6- الانقباضات العضلية
20	1-6-1- آلية الانقباض والانبساط العضلي
21	1-6-2- أنواع الانقباض العضلي

22	1-7-التضخم العضلي
24	خلاصة
الفصل الثاني: المنشطات	
26	تمهيد.
27	1-2- مفهوم المنشطات
27	2-2- أنواع المنشطات
27	1-2-2- الأدوية المنشطة
29	2-2-2- المنشطات الصناعية
30	2-2-3- التقنيات الممنوعة
30	2-3- المواد المشابهة للمنشطات الرياضية
31	2-3-1- المخدرات
31	2-3-2- الخمر
31	2-4- تطور استخدام المنشطات
31	2-4-1- استخدام المنشطات في العصور القديمة
32	2-4-2- استخدام المنشطات في العصور الحديثة
32	2-5- السمات المعاصرة لظاهرة المنشطات
33	2-6- التأثيرات السلبية لاستخدام المنشطات الرياضية
33	2-7- استخدام المنشطات انتهاك للقيم الرياضية
33	2-7-1- استخدام المنشطات والأهلية الرياضية
34	2-7-2- استخدام المنشطات والعدالة الرياضية
35	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	

38	تمهيد.
39	1-3- الدراسة الاستطلاعية
39	2-3- المنهج العلمي المتبع:
40	3-3- متغيرات البحث
40	4-3- مجتمع البحث
40	5-3- عينة البحث
41	6-3- مجالات البحث
41	7-3- أدوات البحث
41	8-3- الوسائل لإحصائية
42	9-3- صعوبات البحث
43	خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
45	تمهيد.
46	4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان
46	4-1- عرض تحليل ومناقشة المحور الأول
46	4-1-1- السؤال (01)
48	4-1-2- السؤال (02)
50	4-1-3- السؤال (03)
51	4-1-4- السؤال (04)
53	4-1-5- السؤال (05)
55	4-1-6- السؤال (06)
57	4-1-7- السؤال (07)
59	4-1-8- السؤال (08)
61	4-1-9- السؤال (09)

63	4-1-10 - السؤال (10)
65	4-2 - عرض تحليل ومناقشة المحور الثاني
65	4-2-1 - السؤال (01)
67	4-2-2 - السؤال (02)
69	4-2-3 - السؤال (03)
71	4-2-4 - السؤال (04)
73	4-2-5 - السؤال (05)
75	4-2-6 - السؤال (06)
77	4-2-7 - السؤال (07)
79	4-2-8 - السؤال (08)
81	4-2-9 - السؤال (09)
82	4-2-10 - السؤال (10)
84	4-3 - مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
84	4-3-1 - مناقشة الفرضية الأولى
84	4-3-2 - مناقشة الفرضية الثانية
85	الخلاصة
87	الإستنتاج العام.
89	الخاتمة.
91	إقتراحات وفروض مستقبلية.
93	قائمة المصادر والمراجع.
.	الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
19	يمثل بعض خصائص عضلات الجسم	1
22	يمثل أنواع وأشكال الانقباض العضلي	2
46	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول	3
48	إحصاءات أجوبة السؤال (02) من المحور الأول	4
50	إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الأول	5
51	إحصاءات أجوبة السؤال (04) من المحور الأول	6
53	إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الأول	7
55	إحصاءات أجوبة السؤال (06) من المحور الأول	8
57	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول	9
59	إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الأول	10
61	إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الأول	11
63	إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الأول	12
65	إحصاءات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني	13
67	إحصاءات أجوبة السؤال (02) من المحور الثاني	14
69	إحصاءات أجوبة السؤال (03) من المحور الثاني	15
71	إحصاءات أجوبة السؤال (04) من المحور الثاني	16
73	إحصاءات أجوبة السؤال (05) من المحور الثاني	17
75	إحصاءات أجوبة السؤال (06) من المحور الثاني	18
77	إحصاءات أجوبة السؤال (07) من المحور الثاني	19
79	إحصاءات أجوبة السؤال (08) من المحور الثاني	20

81	إحصاءات أجوبة السؤال (09) من المحور الثاني	21
82	إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني	22

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (01) من المحور الأول	46
2	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (02) من المحور الأول	48
3	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (03) من المحور الأول	50
4	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (04) من المحور الأول	51
5	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (05) من المحور الأول	53
6	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (06) من المحور الأول	55
7	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (07) من المحور الأول	57
8	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (08) من المحور الأول	59
9	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (09) من المحور الأول	61
10	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (10) من المحور الأول	63
11	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني	65
12	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (02) من المحور الثاني	67
13	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (03) من المحور الثاني	69
14	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (04) من المحور الثاني	71
15	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (05) من المحور الثاني	73
16	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (06) من المحور الثاني	75
17	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (07) من المحور الثاني	77
18	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (08) من المحور الثاني	79
19	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (09) من المحور الثاني	81

82	يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني	20
----	--	----

ملخص البحث

عنوان الدراسة: واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام

الأستاذ المأطر:

فرنان مجيد

الطالبة:

• بن عيسو ماسينيسا

• خليلي فاهم

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 " وطرحنا عدة تساؤلات لمعرفة إن كان رياضي كمال الأجسام يدرك الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية إن كن 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 " بوعلام ليكوتاك" في ولاية البويرة. وتم إختيار الرياضيين بالطريقة العشوائية البسيطة فتكونت العينة من 60 رياضي فقد وزعنا الإستبيان وبعد جمعنا للبيانات، قمنا تحليلها، ومناقشتها اذ 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

مقدمة

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 المختلفة والتي تساعده في الحصول على العضلات القوية، وممارسة الرياضة الخاصة بكمال الأجسام، وكمال الأجسام هي واحدة من ضمن أنواع الرياضة 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 انصبحت على موضوع هام جدا و المتمثل في واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام و عليه سوف نتطرق في بحثنا هذا و بعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية و المصطلحات 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 اختيار 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 تقسيمه 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 ومناقشة 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 واقتراح الباحثون توصيات وفروض مستقبلية.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث:

الرياضة عبارة عن نشاط إنساني ذات أبعاد ثقافية واجتماعية، كما أنها تعطي الفرصة للأفراد لتنمية الجوانب المعرفية والصحية والنفسية وتطوير القدرات المهارية، ومن هذا المنطلق لا يمكننا التعبير عن هذه القدرات إلا إذا تكلمنا على واقع التغذية التي تعتبر الركيزة الأساسية لنوع الرياضة الممارسة من أجل معرفة مختلف التطورات التي تطرق على الجسم من عدة نواحي خاصة الجانب البدني.

يسع الرياضيون بصورة دائمة ومستمرة للحصول على الغذاء الجيد الذي يساعدهم على تحسين أدائهم الرياضي، ولا شك أن كل رياضة لها متطلباتها الخاصة من حيث نوعية وكمية الغذاء. حيث يؤكد العديد من خبراء التدريب والتغذية على أهمية الغذاء الجيد، كونه يأتي بعد اللياقة البدنية والمهارات الحركية كعنصر أساسي يساعد الرياضيين في الارتقاء بمستواهم إلى أعلى درجات الأداء التنافسي.¹

أن رياضة كمال الأجسام تجلب اهتمام الكثير من الشباب، إذ يروقه كثيرا لا بل كل غرامهم في أن يظهروا أماما لآخرين بأجساد مفتولة العضلات، ولكن هذا الغرام وتعجل الحصول على جسد قوي يدفع الشاب أحيانا إلى تناول بعض المنشطات كالمحفزات الغذائية ومكملات الطاقة ونحو ذلك، دون أن يضع في الحسبان الآثار المدمرة التي يمكن أن تنجم في حال الإفراط أو عشوائية استهلاك تلك المواد على صحته.

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد والجسم عن طريق التدريبات الحركية والتمارين العملية من أجل الحصول على القدرات التي منها (القوة الجسدية) و(المرونة الحركية) و(التناسق العضلي) و(التلاؤم الشكلي) من أجل تحسين المظهر والشكل من أجل زيادة الصحة والعافية والتعبير عنها تعبيرا واقعا مرئيا لتتنقل أسرار جسدك وهي العضلات المتواجدة بباطنك التي لا تظهر إلا بجد وجهد وتدريب وتمارين وحركة وعمل واستمرار لتجسد مدا تعبك واستنزافك لعرقك وضياح وقتك بما ينفحك عن طريق ما تستخرجه من جسدك.²

تتقدم 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 للحصول على مكاسب غير طبيعية و غير أخلاقية في المجال الرياضي، فهذا هو المرفوض، ولعل أشهر النواحي الطبية في الأعوام الماضية منذ بدا الحركة الاولمبية الحديثة كانت في ظهور المنشطات Doping و استخدامها في المجال الرياضي بشكل واسع خاصة في رياضة كمال الأجسام.

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام كالأتي:

ما واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام؟

ومن خلال التساؤل العام يمكن أن نطرح بعض التساؤلات الجزئية:

-هل يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية؟

-هل يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار السلبية والإيجابية لهذه المواد المصنعة؟

¹ فاطمة عبد مالح، التغذية والنشاط الرياضي، مكتبة المجمع العربي لنشر والتوزيع، طبعة 1، الاردن، عمان، 2013ص20.

² <http://alkurthabiq.yoo7.com>، منتدى مدرسة القرصايبية للتعليم الثانوي، 2018/06- 2009/12.

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 :

- اهتمام الباحثين بعلم التدريب الرياضي.
- إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في المعهد قصد البحث فيه أكثر والتعمق فيه.
- رغبتنا وفضولنا في معرفة واقع المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام.

الأسباب الموضوعية:

- معرفة سلبيات وإيجابيات المنشطات الرياضية.
- نقص البحوث التي تناولت موضوع المنشطات الرياضية.
- إثراء مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة أكلي محند اولحاج.
- نقص الاهتمام بموضوع المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام .

4- اهمية البحث:

الجانب العملي:

- معرفة رياضي كمال الأجسام لمختلف المنشطات والمكملات الغذائية اللازمة من اجل الوصول إلى الوصول إلى الهدف المسطر .
- تحديد المنشطات والمكملات الغذائية المناسبة لكل نمط من انماط الجسم.
- ظهار قيمة هذه المواد المصنعة لرياضي كمال الأجسام في خلق حالات الثقة والتحفيز.

الجانب العلمي:

- تساعد هذه الدراسة في التعرف على ابعاد 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 الى 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 الغذائية والمنشطات اللازمة التي يجب على رياضي كمال الأجسام تناولها في غضون أنماط تدريبيه.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

• **الدراسة الاولى:** مذكرة ماستر في الرياضة والصحة جاءت بعنوان دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في رياضة كمال الاجسام دراسة تجريبية اجريت على بعض لاعبي النخبة لرياضة كمال الاجسام في الجزائر في جامعة مستغانم. السنة 2015/2014، من اعداد بن مريم بشير وجمال عبد الناصر.

تهدف الدراسة الى 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 والاعراض السلبية الناجمة عن تناول المنشطات؟

. هل هناك فروق في نمو حجم عضلات الجسم بين رياضيين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في

رياضة كمال الاجسام

. 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 احصائية في حجم بعض عضلات الجسم بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا

وهو لصالح متناولي المنشطات.

. ظهور بعض الامراض الناجمة عن تناول المنشطات لدى لاعبي رياضة كمال الاجسام.

. التعرف على الفروق في حجم بعض عضلات الجسم والاعراض السلبية بين متناولي المنشطات والمتغذين

طبيعيا.

يهدف البحث الى:

. التعرف على الفرق في نمو حجم عضلات الجسم بين رياضيين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في

رياضة كمال الاجسام.

. التعرف على التأثيرات الجانبية السلبية جراء تناول المنشطات.

ادوات البحث:

جهاز قياس ضغط الدم، جهاز قياس نسبة سكر في الدم، الميزان الطبي، الديكامتر.

+ عينة الدراسة: اعتمد على 10 رياضي كمال الاجسام، 05 متغذين طبيعيا، 05 متناولي المنشطات، حيث

اختيرت العينة بشكل منظم.

+ الوسائل الاحصائية: معامل الارتباط بيرسون

النتائج التوصل اليها: نتائج الاختبارات القبلية الانتروبومترية كلها دالة احصائيا وهذا دال على تجانس عينة

متناولي المنشطات وعينة متناولي الاغذية الطبيعية.

دراسة عربية:

الدراسة الثانية: مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في علوم ادارية من اعداد الطالب محمد منصور البيشي

تحت عنوان دور ادارة الاحذية الرياضية ولجان المراقبة في الحد من استخدام المنشطات المحضورة بجامعة نايف

العربية للعلوم الامنية كلية الدراسات العليا قسم العلوم الادارية، الرياض، السعودية 2011.

مشكلة الدراسة: ما دور ادارة الاندية الرياضية ولجان المراقبة في الحد من استخدام المنشطات المحضورة؟

مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من المسؤولين عن ادارة الاندية الرياضية الرسمية في مدينة الرياض وكذلك من

الرياضيين الذين يمارسون الرياضة التنافسية والذين يخضعون لعملية الكشف عن المنشطات وكذلك اعضاء اللجنة

السعودية للرقابة على المنشطات والبالغة عددهم 6092 فرد وفقا لبيانات مكتب الرئاسة العامة للرعاية الشباب

بمدينة الرياض لعام 1431/1430 هـ، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية باستخدام المعادلات الاحصائية

والذي يحدد الحد الادنى المناسب لحجم العينة في هذه الحالة بالعدد 361 .

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي عن طريق المدخل المسحي باستخدام الاستبانة كأداة

لجمع البيانات.

اهم النتائج:

. افراد مجتمع الدراسة موافقون بشدة على اساليب الرقابة والكشف عن المنشطات التي تتبعها الاندية

الرياضية لجان المراقبة السعودية في الحد من استخدام المنشطات المحضورة .

. افراد مجتمع الدراسة موافقون على متطلبات تطبيق الاجراءات على المخالفين في حالة ثبوت تعاطي

الرياضيين للمنشطات .

. هناك معوقات تحد من ادارة الاندية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من استخدام المنشطات

المحضورة.

. اما سبل التعامل مع المعوقات التي تحد من دور ادارة الاندية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من استخدام المنشطات المحضورة وجد ان افراد الدراسة موافقون بشدة على هذه السبل بمتوسط (4.13 من 5 .
اهم التوصيات:

. دعم الادارات الرياضية لمكافحة انتشار تناول المنشطات الرياضية المحضورة .
 . اتخاذ الاجراءات اللازمة للتأكد من عدم تعاطي المنشطات.
 . اتباع سياسة العقاب والثواب لتطبيق معايير الحيادية في مجال المنشطات.
 . تحمل اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات مسؤولية اثبات حدوث اي انتهاك لأنظمة مكافحة المنشطات.

التعليق على الدراسات المشابهة:

ركز الباحث من الدراستين على جملة من النقاط جاءت كالتالي:

. **من حيث المنهج:** اعتمد في دراسة الطالب "محمد منصور البيشي" على المنهج الوصفي التحليلي وهذا ما تطرق اليها الباحثان في دراستهما الحالية، وهذا ما اتفق فيه الباحثان مع الدراستين.
 . **من حيث المجتمع:** اعتمد في دراسة "بن مريم بشير وحمامو علي جمال عبد الناصر" على لاعبي رياضة كمال الاجسام.

اما دراسة الطالب "محمد منصور البيشي" فقد اعتمد الباحث على المسؤولين عن ادارة الاندية الرياضية الرسمية في مدية الرياض وكذلك من الرياضيين الذين يمارسون الرياضات التنافسية، اما في الدراسة الحالية فاعتمد الباحثان على مجتمع متمثل في مسؤولين بالوزارة ورؤساء الاتحاديات (كرة القدم، السباحة، العاب القوى) ونادي ضمن كل اتحادية، وهذا ما اتفق نوعا ما مع دراسة "الطالب محمد منصور البيشي".

. **من حيث العينة:** اعتمد في دراسة "بن مريم بشير وحمامو علي جمال عبد الناصر" على 10 رياضي كمال الاجسام، 05 متغذين طبيعيا، 05 متناولي المنشطات؛ حيث اختبرت العينة بشكل منتظم، اما دراسة الطالب "محمد منصور البيشي" قام الباحث باختيار عينة عشوائية باستخدام المعادلات الاحصائية والذي يحدد الحد الادنى المناسب لحجم العينة في هذه الحالة بالعدد 361، اما في الدراسة الحالية للباحثين فقد جاء اختيار العينة بطريقة قصدية (غيرمقصودة) وهذا ما اختلفت مع الدراستين وانفردت بها دراسة الباحثان الحالية.

. **من حيث الادوات المستخدمة:** اعتمد في دراسة "بن مريم بشير وحمامو علي جمال عبد الناصر" على جملة من الادوات: جهاز قياس ضغط الدم، جهاز قياس نسبة السكر في الدم، جهاز قياس نسبة الكرياتين في الدم، الميزان الطبي، الديكامتر

اما دراسة الطالب "محمد منصور البيشي" استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، اما الدراسة الحالية فقد استخدم الباحثون الاستبيان والمقابلة وهذا ما اختلفت مع الدراستين في الاداة المطبقة (المقابلة).

. من حيث النتائج المتوصل اليها: اعتمد في دراسة " بن مريم بشيروحمادوعلي جمال عبد الناصر " على

جملة من النتائج جاءت كما يلي:

+ نتائج الاختبارات القبلية الانتروبومترية كلها دالة احصائيا وهذا دال على تجانس عينة متناولي المنشطات

وعينة متناولي الاغذية الطبيعية.

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

. افراد مجتمع الدراسة موافقون بشدة على اساليب الرقابة والكشف على المنشطات التي تتبعها الاحذية

الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من استخدام المنشطات المحصورة.

. افراد مجتمع الدراسة موافقون على متطلبات تطبيق الاجراءات على المخالفين في حالة ثبوت تعاطي

الرياضيين للمنشطات.

. هناك معوقات تحد من دور ادارة الاندية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد من استخدام المنشطات

المحصورة.

. اما سبل التعامل مع المعوقات التي تحد من دور ادارة الاندية الرياضية ولجان المراقبة السعودية في الحد

من استخدام المنشطات المحصورة وجد ان افراد الدراسة موافقون بشدة على هذه السبل المتوسط (4.13 من 5)

وجاءت الدراسة الحالية للباحثين كما يلي:

. هناك اصدار للقوانين تتماشى مع الاحداث الجديدة في مجال مكافحة المنشطات الرياضية.

. للوزارة استراتيجية 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

الاجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين "من اعداد سحساحي مهدي كانت

اشكالية بحثه كالتالي :هل لرياضة كمال الاجسام علاقة بممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين؟

الفرضية العامة :

. تعتبر رياضة كمال الاجسام من بين اهم انواع الرياضة التي يفضلها المراهق لتحسين صورة جسمه وهي

وسيلة فعالة للاستمتاع بوقت الفراغ والترويح عن النفس.

الفرضيات الجزئية :

. يمارس المراهق رياضة كمال الاجسام من اجل شغل اوقات الفراغ والترويح عن النفس.

. رغبة المراهق في الحصول على جسم مثالي يرى فيه ذاته من اسباب اختياره رياضة كمال الاجسام.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة بحثه:

حيث اشتملت عينة البحث على 150 رياضيا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كانت موزعة على 10 قاعات لكمال الاجسام ولا يمكن تحديد هذه العينة بدقة.

ادوات جمع البيانات: الاستبيان

الاستنتاجات:

تغيرت النظرة السلبية اتجاه رياضة كمال الاجسام بعدما كانت تعرف برياضة الجمال البلاستيكي الى رياضة محبوبة تمارسها كل فئات المجتمع.

. رياضة كمال الاجسام اصبحت تنعكس ايجابيا على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة المراهقين.
. المراهقين لديهم رغبة كبيرة في الحصول على صورة جميلة لأجسامهم.

اهم اقتراحات بحثه:

. الحاجة الى النشاط البدني الرياضي الترويحي اصبحت أكثر من ضرورة في وقتنا الحالي.
. رياضة كمال الاجسام اصبحت تجلب عددا كبيرا من الممارسين وخاصة من المراهقين.

تعريف المصطلحات

كمال الأجسام

التعريف اللغوي:

كمال(: اسم) مصدر كَمَلَ، كَمَلْ، كَمِلْ وكمال الأجسام تعني بناء الجسم عن طريق ممارسة التمارين

البدنية

واتباع نظام غذائي معين³

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 المداومة المرنة⁴
ويشير 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، المرنة⁵
ويري " 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 الحياة⁶

³معجم المعاني الجامع - معجم عربي

⁴ George Lambert : **la musculation « le guide de l'entraîneur »**, ED, Vigot, Paris, P9

⁵خالد هيكل: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط 3 مكتبة فيروز، القاهرة، ص96

⁶ Gilbert Andrieu : **Force et Beauté**, presse universitaires de Bordeaux, 1992.page 226

التعريف الإجرائي:

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

المنشطات**التعريف الاصطلاحي**

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 من ممكن

الجانب النظري

الفصل الأول:

بناء الأجسام

تمهيد:

تعتبر رياضة كمال الأجسام من أكثر الرياضات صعوبةً من حيث الدراسات والأدلة العلمية، وذلك بسبب تعدد الأساليب والحميات. رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتتوازن بمحتواك الجسدي ويتحسن شكلك المظهري بزيادة عضلاتك المفتولة والنامية بجسديك 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 كمال الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسبي في جسمه والبعض الآخر يعرفها برياضة جمال الأجسام لأن هناك جمالا نسبيا أيضا حسب نظرته إلى جسمه، وإن 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 نفسية 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 (1)

ويشير 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. (2)

يشير سنير أن رياضة كمال الأجسام تشمل جميع العمليات التي تتكون في تطوير أو للحفاظ على كتلة العضلات وأدائها. (3)

هي لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين ، مبدؤها تضخيم عضلات الجسم و أبرزها و استعرضها مقرنة بعضلات المنافسين الآخرين وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي علي كل من (الكثافة ، التحديد ' الوضوح و لون الجلد) حيث يمنح سبعة حكم للمتنافسين يأخذون علي أساسها مركزهم تنازليا ، حيث يحصل علي اللقب من يأخذ ، اقل عدد من النقاط

1-2- مبادئ رياضة بناء الاجسام:

1-2-1- مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير 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 متنوعة⁴.

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 المنافسة⁵

1 مختار سالم: بناء الأجسام، ط6 ، مكتبة المعارف، بيروت، 1987، ص12

2 خالد هيكل : الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط2 مكتبة فيروز، القاهرة ، 2014 ص9

3 SENERS P., « Musculation », tome 5 de « Education Physique Scolaire », VIGOT, 2003page 7

4 محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالأثقال، دار الفكر العربي، مصر 2003. ص114

5 كمال درويش، محمد صبحي حسنين: الجديد في التدريب الدائري، دار الفكر العربي ، القاهرة. ص46

1-2-2- مبدأ الحمل الزائد :

توضح أسطورة" ميلو "المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ" ميلو "في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح "ميلو" أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادراً على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثلاً لتطبيق مبدأ الحمل الزائد. فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا.¹

وفي مجال تدريب القوة بالأنقال 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.²

1-2-3- مبدأ التكيف

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات 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.³

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

1-2-4- مبدأ التدرج

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي 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 الوقت 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 بالأنقال بأكثر من 5% أسبوعياً ولعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئاً.⁴

1 ألبرت فوركاسل: كمال الأجسام ترجمة: مركز التعريب والبرمجة. ط.1 دار العربية للعلوم. لبنان. 1993. ص.113

2 مختار سالم: تدريب الأبطال لصناعة الأبطال. المصدر سبق ذكره. ص.8

3 قاسم حسن، بسطويسي أحمد: التدريب العضلي الأيزومتري دار الفكر العربي، 2008، ص.135

4محمد جابر بريق، إيهاب فوزي البديوي: الموسوعة العلمية للمصارعة، ج 3 تدريب الأبطال. دار الفكر العربي، القاهرة 1999. ص.18

1-3- آثار 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 وما ينتج عنها من قوة ونشاط.
- المحافظة على قوة ومرونة المفاصل الجسمية بصورة عامة والعمود الفقري بصورة خاصة.
- استمرارية نشاط الأجهزة الحيوية كالقلب والدوران والتنفس.
- زيادة كمية الاستهلاك القصوى للأوكسجين Vo2max
- استمرار نشاط الأجهزة والغدد الأخرى.
- لها آثار إيجابية من الناحية النفسية على اللاعب. (1)

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 الولية ثلاثة وهي:

- النمط النحيف Ectomorpe

- النمط العضلي Mésomorphe

- النمط السمين Endomorphe

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. (2)

1-4-1- مميزات الأنماط الجسمية الثلاثة

أ- الأنماط الاولية:

• النمط السمين:

وفى هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدرى 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 وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة للترسب الدهني، والجلد رخو وناعم، والأرجل ثقيلة وقصيرة، والأكتاف ضعيفة، والحوض عريض ولديه بطيء شديد في رد الفعل (3)

• النمط النحيف:

هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفاً ذا عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو. ويتميز هذا النمط في بنحافة الوجه مع بروز الأنف، ذو بنيان جسماني رقيق وهزيل،

1 منصور جميل خلف العنكي، التدريب في بناء الاجسام اسس و قواعد، الطبعة الاولى، دار شموع الثقافة 2002، ص 18
2محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص87
3محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1ص81

والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعاً 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، طولاً لأصابع، تكثت عضلات منطقة الجذع والخصر نحيف، الحوض ضيق والردفين ثقيلة وقوية

ب- الأنماط الثانوية عند شيلدون:

• النمط الخلطي:

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثية سمين، عضلي، نحيف في مختلف مناطق الجسم. ويعبر هذا النمط عن عدم الانسجام 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 امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر، فالحاصلون على درجات عالية في هذا النمط من الذكور يملكون جسمًا لينًا وحوضًا واسعًا وعجيزة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه، يعرف هذا النمط بكونه امتلاك 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 جدًا، ويعد هذا النمط مقياسًا 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 كرتشمير ومعناها باللاتينية Asthenic وأطلق عليه اللقب النمط الوهن 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 البنيان 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 الاكتمال 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 حيث يصبح سمينًا جدًا ومستديرًا وهذه هي النكتة (1)

1-5-1- هياكل جسم:

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

- العظام
- العضلات
- الأعصاب

سنتناول هذه العناصر وجهة نظر التدريبية بصورة خاصة تدريبه بناء الأجسام فسوف لا ندخل في التفصيل 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 اذ يمكنها ان تتحرك في اتجاهات مختلفة.

يختلف الهيكل العظمي للرجل عنه للمرأة، فهناك فرق في الحجم فالهيكل العظمي للرجل أكبر من هيكل الانثى، علما بان هذه الحقيقة لا يبدو أن لها أهمية وظفيه كبيرة. وإن الفرق من الناحية التركيبية هو بين عظام الورك لكل منهما، فعظم الورك بالنسبة للمرأة أكثر اتساعا كما أن الزاوية عند المقدمة الحوض هي أكبر من الرجل أيضا وغرض هذه الظاهرة لكي تقوم المرأة بوظيفتها الطبيعية في احتواء الجنين أثناء الحمل.

✚ وظائف العظام:

- الدعم والثبات
- الحماية
- الحركة

1 أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط1 ، مصر، دار الفكر العربي، 1998، ص 89

■ 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، فقرات 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 الأطراف السفلي: الحوض 2، الفخذ 2، الظية 2، الرسغ 14، الرضفة 2، المشط 10، القصبية 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 وهو الجزء الكبير من الليف والذي يحتوي على النواة ويتركب الليف أيضا من التفرعات وعن طريقها تحصل عملية استقبال الإشارات الحسية من المحيط الخارجي بواسطة مستقبلات معينة تتوزع في كافة أنحاء الجسم لتنتقل تلك الإشارات الى المراكز العصبية في النخاع الشوكي. أما الجزء الثالث من الليف في فهو المحور الذي ينقل الإشارات.

إن النوع الثاني من الأعصاب هي الأعصاب الحركية التي عن طريقها تنتقل الحوافز والأوامر من المركز 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 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 الظر وعضلة الساق التوأمة.

إن مستوي 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 المسئول 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 تقريب أو تبعيد للجزء المتصل به من الجسم، وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة محددة¹

✚ 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 انقباض الشرايين وارتخائها
- المحافظة على توازن الجسم وتوازن أعضائه بعضها البعض
- وضع العضلات في حالة استعداد دائم للاستجابة لأية إشارة أو تنبيه يصلها من المخ.²

✚ مكونات الجهاز العضلي:

يتكون الجهاز العضلي من ثلاثة أنواع من العضلات:

- العضلات الإرادية.
- العضلات اللاإرادية.
- العضلات القلبية.

الجدول (01) : يمثل بعض خصائص عضلات الجسم³

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

✚ المقطع الفسيولوجي للعضلة:

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

1 علي جلال الدين :فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. ط. 2. المركز العربي للنشر. جامعة الزقازيق. 2004. ص06

2 علي جلال الدين نفس المرجع السابق، ص 08

2 علي جلال الدين :فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. المصدر سبق ذكره. ص26

تكوين العضلات تتكون العضلة من مجموعة من الحزم العضلية، وكل حزمة تتكون من مجموعة من الألياف العضلية التي تتميز بأنها طويلة ورفيعة وتُسمى بالساركومير، وهي عبارة عن سيتوبلازم الليفية العضلية. يشار إلى أنّ الوضع الطبيعي للعضلة يكون في حالة الانبساط، والوضع الآخر هو وضع الانقباض، حيث يقل طول العضلة، مما يؤدي إلى حدوث تحرك في العظمتين الملاصقتين لهذه العضلة¹.

■ أنواع الألياف العضلية:

أ- الألياف العضلية الحمراء: تتميز بقابليتها القليلة لتعب كما تنتج عن استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويلة كالعضلات البطن وعضلة الاخمعية

ب- الألياف العضلية البيضاء: فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة لتعب كعضلات الرأس الفخذية²

■ خصائص العضلات:

- الاستثارة الكهربائية
- انقباض
- التمدد وهذا يعني امتداد دون تمزيق
- مرونة، يستعيد طوله وشكله الأصلي بعد الانكماش أو التمدد³

1-6-1- الانقباضات العضلية:

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

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.
- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي

1-6-1- آلية الانقباض والانبساط العضلي

تمر عملية النقل العضلي بالمراحل التالية:

● التنشيط (Excitation): انتقال الجهد الحركي المتكون على نهاية الخلية العصبية إلى جهد حركي داخل النسيج العضلي.

● تزامن التنشيط مع النقل (Excitation-Contraction Coupling) وهي

● المرحلة التي عندها يستطيع الجهد الحركي داخل الليفية العضلية تنشيط الفتائل العضلية.

● النقل (Contraction): وهو الوضع الذي يتم من خلاله انزلاق الفتائل الرفيعة بين الفتائل الغليظة مسببة تقليص العضلة.

● الانبساط (Relaxation): وهي الحالة التي تنبسط عندها العضلة بسبب توقف التنبيه العصبي للعضلة.⁽⁴⁾

1 محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص94

2 يوسف لازم كماش، علم وظائف الاعضاء في المجال الرياضي، الطبعة الاولى، زهران للنشر، عمان، 2004 ص 40

3 CHAVANEL R, JANIN B et coll. **Principe de la kinésithérapie active**. Encycl Méd Chir, Kinésithérapie Médecine physique-Réadaptation, 2002,26-045-A-10,15 p.

4 احمد المجذوب القماطي كتاب وظائف الاعضاء العام، الطبعة الأولى ليبيا: جامعة الفاتح، 2007م صفحة 45

1-6-2- أنواع الانقباض العضلي:

أ- الانقباض 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،⁽¹⁾ وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو البار الحديدي 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 دفعة⁽²⁾

ب- الانقباض الايزوتوني (الديناميكي أو المتحرك): ISOTONIC

يحدث الانقباض العضلي الإيزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة (تطول أو تقصر) لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك وينقسم الانقباض الايزوتوني إلى الانقباض المركزي والانقباض اللامركزي.⁽³⁾

ج- الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير): CENCENTRIC

يطور الانقباض 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- الانقباض المتحرك اللامركزي: Excentrique

حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية مثال: النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات أربع رؤوس الفخذية ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية،⁽⁴⁾ وعلى سبيل المثال: في الانقباض المركزي واللامركزي عندما تكون المقومة أقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مركزيا بالتقصير، ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فالانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وإنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي.⁽⁵⁾

هـ- الانقباض المشابه للحركة (إيزوكينتيك): Pyrométrie

وهو انقباض يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبدولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية، فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثير على اكتساب

1 أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص4

2 محمد عبد الرحيم اسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص51

3 أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص207

4 أحمد نصر الدين السيد: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص5

5 عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1996، ص79

القوة المرتبطة بالأداء الحركي مثل حركات الشد في السباحة أو التجديف، كما تعتبر أجهزة التدريب بالأثقال من الوسائل التي تستخدم لتحسين كفاءة الانقباض العضلي الايزوكينيتيك¹

و- الانقباض البليومتري: plyometrique

وهو عبارة عن انقباض متحرك، غير أنه يتكون من عمليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض 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 فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية. (2)

الجدول رقم: (02) يمثل أنواع وأشكال الانقباض العضلي (3)

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

7-1- التضخم العضلي: hypertrophie

الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي لليفة 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 (4)

يهتم التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي لليفة 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 المسئولة عن الانقباض داخل الليفية العضلية. (5)

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدات القصوى بالرغم من استخدام شدات عالية في حدود 75%-90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الأيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدات 90%-100% مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط

1محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 108

2 طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997، ص 7.

3 أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 43

4علي جلال الدين: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. المصدر سبق ذكره. ص 26

5أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة. المصدر سبق ذكره. ص 231

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.⁽¹⁾

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.⁽²⁾

1 أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. المصدر سبق ذكره. ص128
2 السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة. ط1 مركز الكتاب للنشر. القاهرة 1997. ص102

خلاصة

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

الفصل الثاني:

المنشطات

تمهيد

الرياضة ممارسة وإشباع رغبات وتحقيق طموحات وصولا للبطولات والتفوق من خلال أهدافها السامية والنبيلة والتي تعني بالدرجة الاولى 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 انطلاق 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:

ان كلمة dop تعني في لغة قبيلة زولوكافير الإفريقية جرعة من البراندي، ويعود الفضل في تسمية المنشطات الى 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 والاقدرين، 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.¹

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 "ان يتناول شخص سليم مواد معينة بهدف الزيادة المصطنعة لقدراته بمناسبة مسابقة رياضية، بحيث يكون من شان ذلك الإضرار بكيانه البدني والنفسي".²

ونلاحظ من خلال عرض التعريفات السابقة للمنشطات الرياضية ان 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 استخدامها. أما العنصر الثاني الذي اشتملت عليه التعارف فهو يكمن في الاتجاه 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.³

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 وإطالة زمن العمل العضلي، إذ باستخدامه يميل الرياضي الى الشعور بالنشاط والحيوية وزيادة الفعالية من الناحية الجسمانية والعقلية (وهي حالة غير حقيقية إذ انه لا يمنع الإرهاق ولكنه يخفي التعب).

¹ أسامة رياض، الطب الرياضي والحركة الاولمبية العالمية، بدون ط، مؤسسة المختار للطباعة، الرياض، 1981، ص 81.

² محمد كبيش، المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 47.

³ مظفر عبد الله شفيق - فالح فرنسيس يوسف، المنشطات والرياضة، بدون ط، دار الرافدين للطباعة والنشر، بغداد، 1993، ص 7.

وعلى الرغم من ان استخدام 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.¹

• 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 الارتجاف في بعض الأحيان خلال المسابقات.

ان 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.²

• الهرمونات البنائية:

يعد هرمون الخصية "التستوستيرون" أشهر عقاقير هذه المجموعة استخداما، 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.³

• ريتبول:

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 والنوادي، حيث ينتج بشكل حبوب 100ملغ والجرعة المفتوحة 100ملغ كل 3-4 ساعات مما يعني 6-7 حبات يوميا مع الوجبات أو بدونها. ولا توجد آثار جانبية أندر وجينية سيئة ويمكن استخدامه بالمصاحبة مع منشطات أخرى أو مكملات غذائية لزيادة فعاليته.

¹ أسامة رياض، مرجع سابق، ص 55.

² صادق الهلالي، الفسيولوجية الطبية، بدون ط، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، ب ب، 1997، ص 265.

³ عائد فضل ملحم، الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، ط 1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999، ص 293.

• التستوستيرون:

هو ملك الهرمونات في الجسم إذا جاز القولن وهو الهرمون الذكري المسؤول عن الخصائص والصفات الذكرية، 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.¹

من تأثيراته في الجسم زيادة خشونة سطح العظام، زيادة ترسيب البروتين في العضلات، زيادة سرعة حركة الأمعاء، زيادة تحلل الدهون المختزنة، 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 250-500سم³، 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 ان يقوم اللاعب بحقن مادة الاثروبايوتين مأخوذة من الشخص نفسه أو من شخص آخر.

ان 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 الأوكسجين يتم عمليا مد الجسم بكمية إضافية من الأوكسجين، مما يؤدي الى زيادة الطاقة الناتجة عنه.²

• مدرات البول:

تم حديثا تحريم هذه الوسيلة وإدراجها في قائمة المنشطات المحظورة دوليا إذ يستخدمها الرياضيون لسببين هما:
-إنقاص الوزن بصورة سريعة ومفاجئة في الرياضات المحتاجة لأوزان محددة للتنافس مثل المصارعة، الملاكمة ورفع الأثقال.

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

¹ سؤدد فؤاد الألويسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص ص 280-272.

² عمار عبد الرحمن قبع، الطب الرياضي، ط 1، دار الكتب للطباعة والنشر، بدون بلد، 1989، ص 157.

ومدرات البول يمكن ان يساء استخدامها من الرياضيين و من ثم يترتب عليها أثار 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 انخفاض الضغط والوفاة.¹

2-2-3- التقنيات الممنوعة:

أ- قسطرة الإدراج: وهي طريقة يلجا إليها الرياضي من اجل تقادي ايجابية الفحص المختبري للإدراج، إذ يقوم وبمساعدة شخص آخر باستبدال إدراجه بواسطة عملية القسطرة قبل إجراء عملية الفحص، وبذلك يعطى نموذجا سليما تماما من المنشطات.

ب- استخدام عامل التخفي: وهو عقار يعمل على إخفاء أثار المنشطات في الجسم في أثناء عملية الفحص المختبري ولساعات 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 مطارده من سمك القرش يسعى الى التهامه فيبذل جهدا مضاعفا ليفوز بالسياق.²

ث- التنشيط الكهربى للعضلات: تعتمد هذه الطريقة على نظرية تحفيز الأعصاب وهي طرائق الإثارة الكهربائية التي تنشط النقص العضلي بهدف الزيادة أو المحافظة على مستوى القوة، وبالطبع يصاحب هذه الزيادة في القوة تضخم عضلي أيضا.

وعلى الرغم من المناداة بإدراج عملية التنشيط الكهربى ضمن قائمة المنشطات الممنوعة، 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.³

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 وتتصوي وإياها 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.

¹ أسامة رياض، مرجع سابق، ص 25.

² احمد جاسم محمد العبيدي، سوء استخدام المنشطات وتأثيراتها على لاعبي المستويات كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000، ص 210.

³ كمال جميل أربي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط 1، نشر بدعم الجامعة الأردنية، الأردن، 2001، ص 308.

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.¹

2-3-2- الخمر:

هي الأشرية التي بها كمية من الكحول وما قد ينشأ عنها من صداع وسكر لأنه يغال العقل، والمشروبات الكحولية جميعها تشترك في خاصية واحدة وهي أنها تحضر بواسطة التخمير 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.²

2-4-2- تطور استخدام المنشطات:

2-4-2-1- 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.³ **لدى الصينيون القدماء:** استخدموا المنشطات منذ ما يزيد على عشرة قرون ودونوا ذلك فيما كتبوه عن حضارتهم القديمة، فقد كانوا يمشغون 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 المراسيم 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.

¹ محمود الشريقات، المخدرات-الخطر وفساد العقل، ط 1، دار أفاق للنشر والتوزيع، عمان، 1996، ص1.

² احمد محمود خليل، جرائم المخدرات، ط 1، دار المطبوعات الجامعية، الإسكندرية، 1984، ص 27.

³ أسامة رياض، مرجع سابق ص 107.

كما أشارت في التقارير أيضا الى ان قبائل غرب وجنوب إفريقيا استخدمت نبات الكولا خلال مسابقتهم التنافسية في الاحتفالات القبلية خلال ساعات المشي الطويلة.¹

لدى شعوب أوروبا: عرفت تعاطي المنشطات في مجال المسابقات الرياضية في اليونان القديمة إذ كانت الاولمبياد تعد بمثابة حج مقدس يسعى فيها الرياضيون لتعاطي المنشطات من اجل تحقيق الفوز. كما كان المبارزون في العصور الوسطى يلجأون 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.²

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 أمرا مشروعاً وكان له تأثير ايجابي في مردوده العام والخاص على الراضيين، في حين تبرز خطورة العامل الرابع فيما يسمى بخطورة الاستخدام غير الطبي للعقاقير وهو ما يدخل تحت بند المنشطات بمعناها العلمي الكبير.³

2-5- السمات المعاصرة لظاهرة المنشطات:

ان ظاهرة المنشطات أصبحت بصورة عامة أمرا مألوفاً في كل بلاد العالم ولم تترك فئة اجتماعية إلا وتغلغت فيها، فهي لم تعد حكراً على المتريدين 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 يوافقون 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 وكل واحد منهم يحمل نوعا من المنشطات

¹ مظفر عبد الله شفيق و فالح فرنسيس يوسف، مرجع سابق، ص 45.

² إسماعيل حامد عثمان، التحديات التي تواجه الدورات الاولمبية في القرن الحادي والعشرين، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1996، ص 90.

³ وديع ياسين التكريتي وآخرون، استخدام المنشطات في المجال الرياضي، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011، ص 57.

بغية اجتياز هذه الأيام الصعبة، فالفرنسيون استخدموا مستحضرا عرف باسم كافين هورد فضلا من مصل من دم 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.¹

2-6- التأثيرات السلبية لاستخدام المنشطات الرياضية:

- تكمن 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 لإهمال 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.²

2-7- استخدام المنشطات انتهاك للقيم الرياضية:

ان الرياضي الذي يلجأ إلى 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.³

¹ إبراهيم البصري، الطب الرياضي مبادئ عامة، ط 3، دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1984، ص 140.

² وديع ياسين التكريتي، مرجع سابق، ص 170.

³ محمد سليمان الأحمد، الوضع القانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين، ط 1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص 179.

2-7-2- استخدام المنشطات والعدالة الرياضية:

لا شك في ان الأساس أقيمي لنظام الرياضة، إنما هو أساس قيمي أخلاقي وإنساني 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.¹

وقد سبق ان أوضحنا بان تعاطي المنشطات انتشر 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.²

¹ نوربرت ميلر وآخرون، **اللعبة النظيفة للجميع**، ترجمة الدكتور أمين الخولي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1992، ص 13.

² مظفر عبد الله شفيق وفالح فرنسيس يوسف، مرجع سابق، ص 63.

خلاصة:

اتضح لنا من خلال هذا الفصل ان تضاعف الرغبة في الفوز بالبطولات الرياضية لأسباب قد تكون سياسية أو وطنية أو اقتصادية أدت الى الالتجاء الى أساليب متعددة للوصول الى الهدف المنشود وهو الفوز بالبطولات، ومنها 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 أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث، توشي 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 تقدم 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 البويرة، أين قمنا بلقاء بعض والمدرين 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 ن 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 أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليل محتواها للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل البحث"¹. 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 العلمية²، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث انطلاقا من البناء النظري إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها تجسيدا لكافة الخطوات التي تصاغ خلال انجاز هذا البحث، انطلاقا من الإشكالية المطروحة، فان المنهج الوصف المسحي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام.

¹ شحاتة سليمان ومحمد الشحاتة -مناهج البحث بين النظرية والتطبيق- الطبعة الأولى- مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع -بدون بلد -2005-ص337.

² عمار حمروش و محمد نايت- منهج البحث العلمي- بدون طبعة- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر-1995-ص89.

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 العلمي¹

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.² 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"

4-3- 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.³

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.⁴

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 "بوعلام ليكوتاك" بدائرة البويرة والذي يقدر عددهم ب 500 رياضي.

5-3- عينة البحث:

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.⁵

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

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ- مصطفى حسين باهر - طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية- بدون طبعة -مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 2000 - ص101

² محمود عبد الحليم المنسي- مناهج البحث العلمي - بدون طبعة- الأزرطية- دار المعرفة الجامعية- 2003- ص 189.

³ احمد بن مرسل- مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال - ط2- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر -2005-ص166.

⁴ محمد نصر الدين رضوان- الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية- ب ط- دار الفكر العربي -مصر- 2013م_ ص 20

⁵ رشيد زرواتي- مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- ط1- الجزائر - 2007م- ص 334

3-6- مجالات البحث:

من أجل 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 "بوعلام ليكوتاك" بدائرة البويرة.

- المجال الزمني:

بعد موافقة الأستاذ المشرف والأساتذة المحكمين على الاستبيان قمنا بتوزيعه على الرياضيين وجمعه ابتداء من تاريخ 2019/05/07 إلى غاية تاريخ 2019/05/15.

-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 للمدربين، 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"¹ ويتميز الاستبيان " بقصر الوقت ويسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات دفعة واحدة، بحيث يتم تقديم الاستبيان على شكل استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين"².

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 يتماشى ويتفق بإشكاليته وفرضية البحث.

ينكون 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:

¹ كمال عبد الحميد زيتون -منهجية البحث التربوي والنفسى من المنظور الكمي والكيفي-ط1 -عالم الكتاب- القاهرة -2004- ص82

² دوقان عبيدات وآخرون-البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه -ط8 -دار الفكر - عمان - 2004- ص28

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 تتقن بالمنشطات؟

كانت الإجابة مثلا: 20 (نعم) و 40 (لا).

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

الإجابة ب: نعم = $\frac{\text{مجموع عدد الإجابات} \times 100}{60} = \frac{20 \times 100}{60} = 33.33\%$

المجموع الكلي لأفراد العينة 60

الإجابة ب: لا = $\frac{\text{مجموع عدد الإجابات} \times 100}{60} = \frac{40 \times 100}{60} = 66.66\%$

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:¹

كا² = $\frac{\text{مجموع (ت.مشاهدة - ت.متوقعة)}^2}{\text{ت.متوقعة}}$

ت.متوقعة

درجة الخطأ المعياري $\alpha = 0.05$

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

9-3- صعوبات البحث:

- قلة المراجع والمصادر التي تتعلق بموضوع الانتالمنشطات رياضية كمال الأجسام.

- صعوبة بناء الاستبيان وتبسيط عباراته من أجل الحصول على إجابات موضوعية.

1 عبد الكريم بحفص - الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية - ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، 2005-ص193

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، تحليل

ومناقشة 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، وإنما 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 نفع 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:

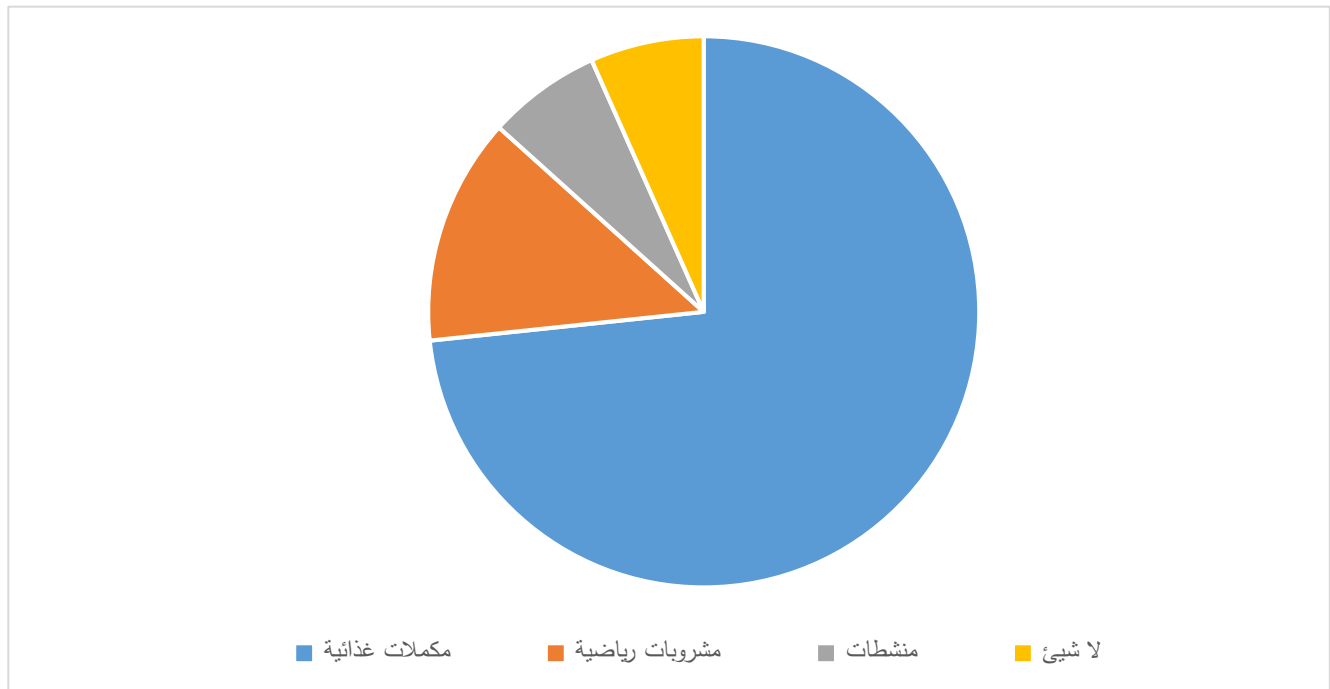
4-1- عرض تحليل ومناقشة المحور الأول: يدرك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية

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 شيء
					%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 الجدولة 7.82 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 3، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

غالباً ما يلجأ رياضي كمال الأجسام إلى المكملات الغذائية، فبالرجوع الى دراسة عمروني بشير فأن الوجبات التي يتناولها الرياضي وجبات عادية¹، وهذا ما يفسر حاجة الرياضي إلى المكملات الغذائية.

الإستنتاج يلجأ الرياضيين على العموم على المكملات الغذائية.

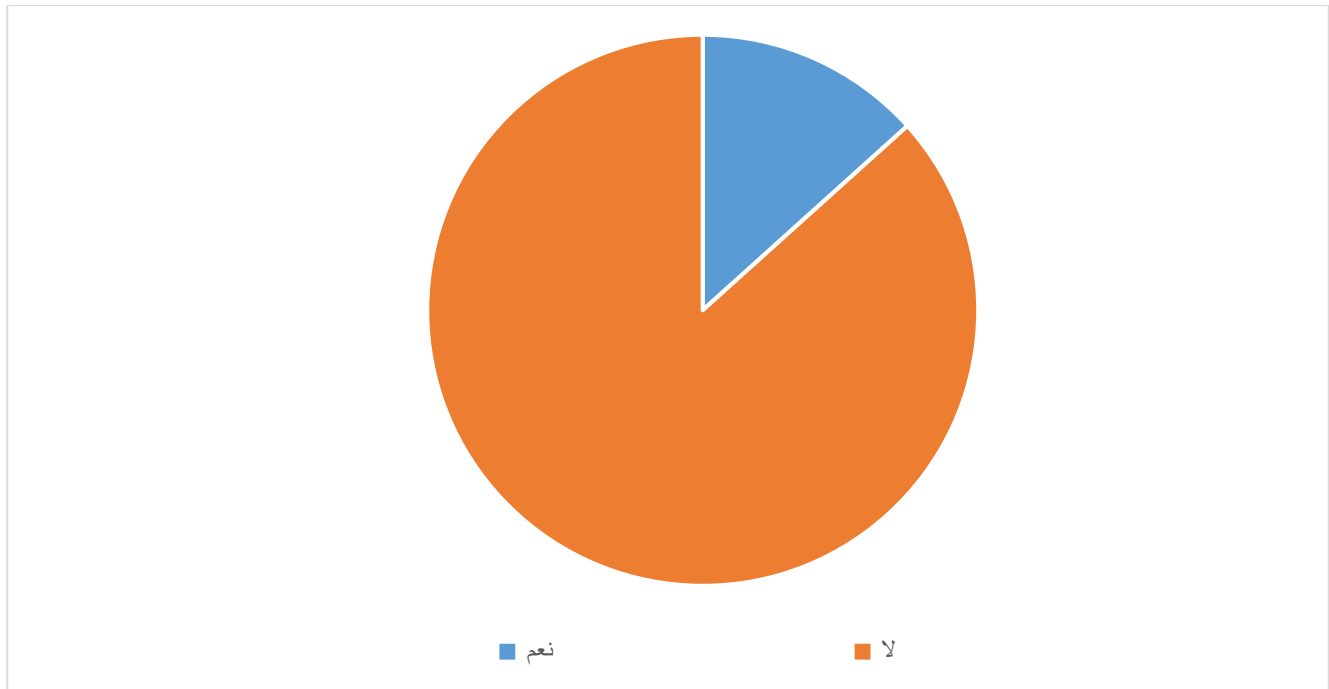
¹ عمروني بشير ، خلال كسيلة ، واقع التغذية لدى رياضي كمال الأجسام ليسانس ،جامعة البويرة ،2017-2018

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 اهتماماً بصحتهم¹

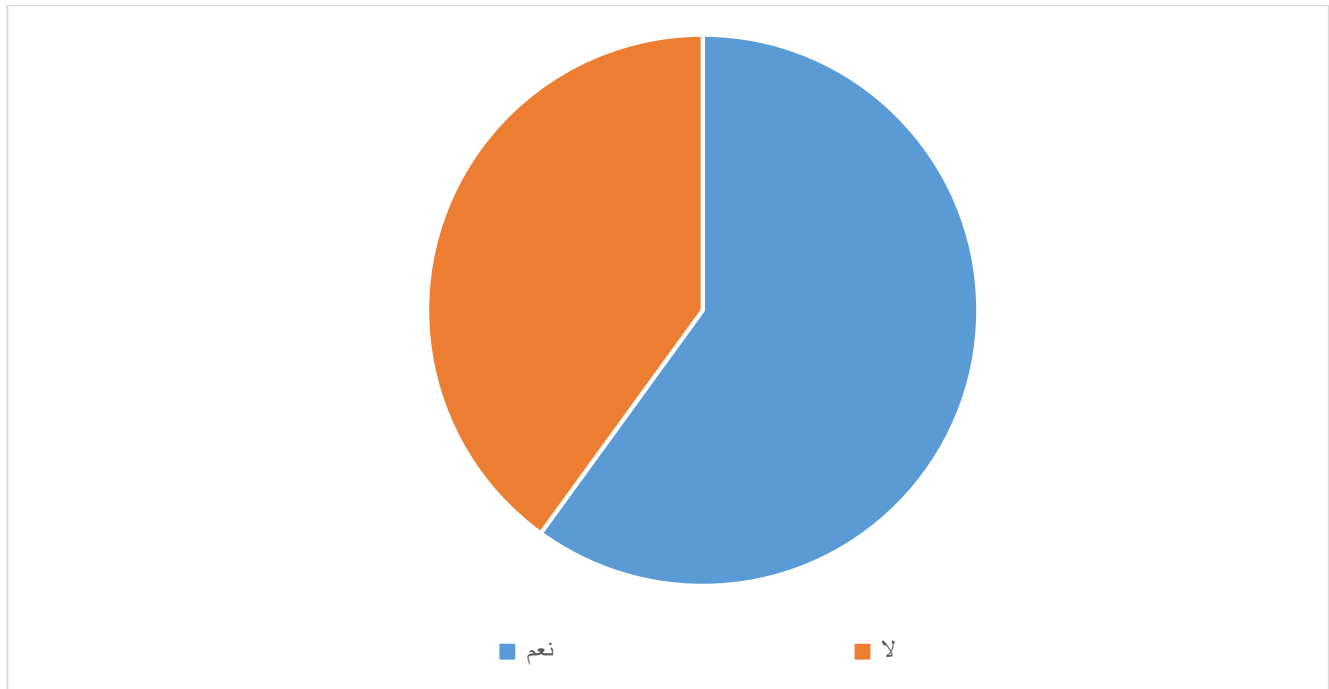
الإستنتاج: معظم الرياضيين يتجاهلون الوصفة الطبية قبل تناول المنشطات وهذا يعكس نقص الثقافة الصحية في مجتمعنا

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

الغرض منه: معرفة مدى مراعاة مكونات ومصداقية المنشطات.

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

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دال	1	0.05	3.84	2.4	60	36	نعم
					40	24	لا
					%100	60	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 مصداقية 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 $1df=$ ، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

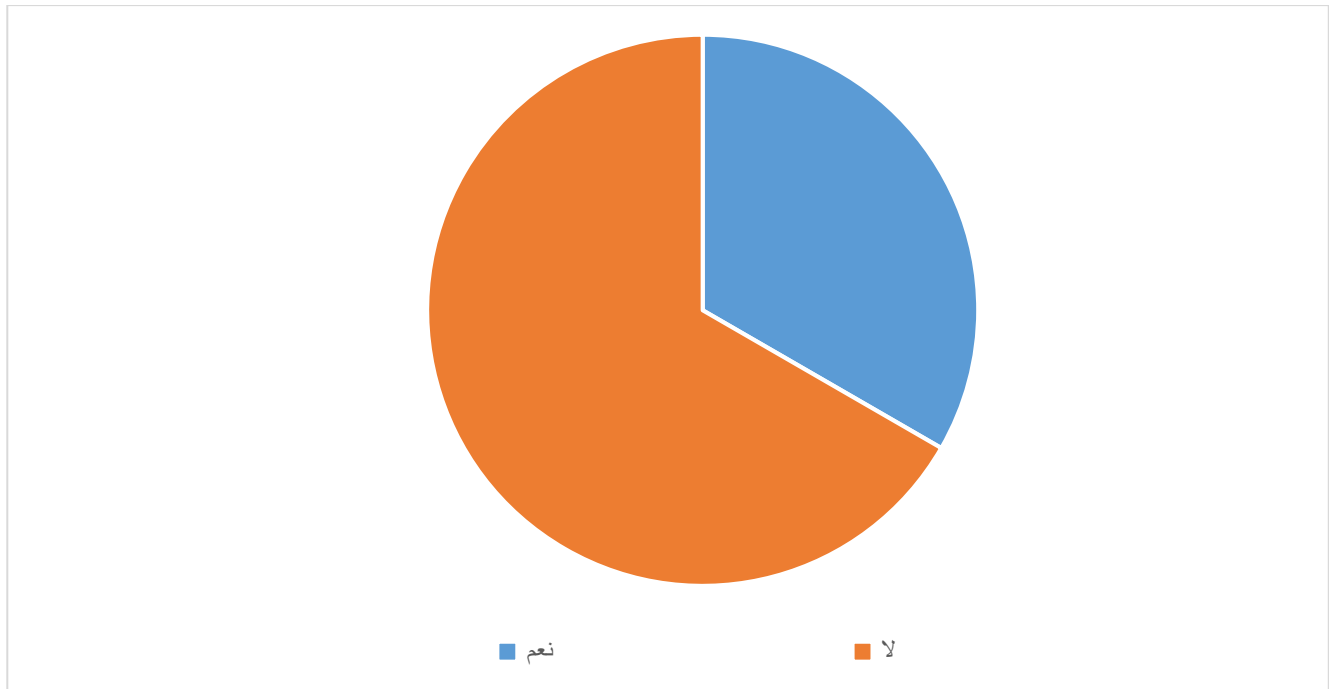
الإستنتاج الرياضيين يراعون مكونات ومصداقية المنشطات

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

الغرض منه: معرف مدى ثقة الرياضيين بالمنشطات.

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

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	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 (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 المجدولة 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.

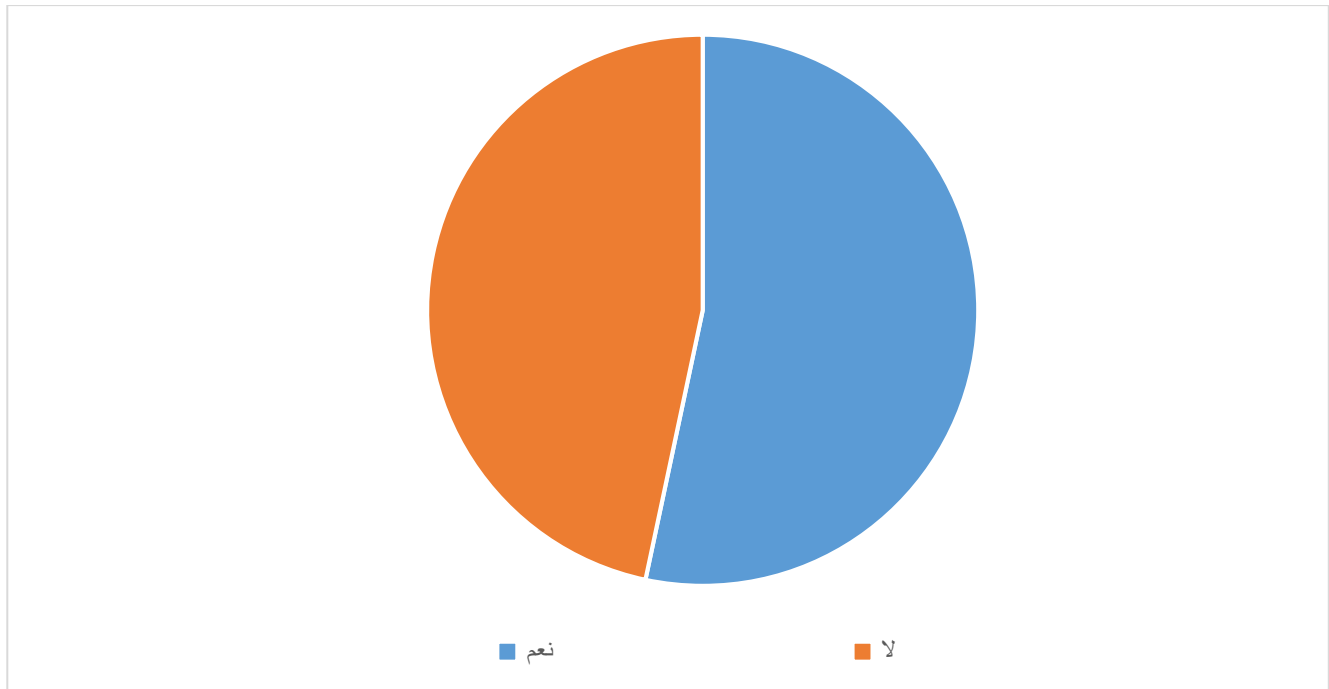
الإستنتاج لا يثق الرياضيين بالمنشطات نظرا لسمعتها السيئة والأضرار التي قد تسببها.

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 ب 46.66%.

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 $1df =$ وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين.

الإجابات كانت متقاربة، فنصف اللاعبين أشاروا أن للمنشاطات دور هام في الوصول إلى الأهداف المسطرة إذ أقر بعض الرياضيين أنه للوصول إلى مستويات عالية و الحصول على أفضل جسم ، على الرياضي أخذ المنشاطات بينما أشار النصف الآخر أن ليس للمنشاطات 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 المنشاطات غير طبيعية و نتائجها غير طبيعية

من السؤال السابق (04) الذي دلنا على أم معظم الرياضيين لا يتقون بالمنشاطات إلا أن عدد كبير منهم يظن أن لها عائد إيجابي أثناء التدريب بجانب الآثار السلبية التي قد تسببها.

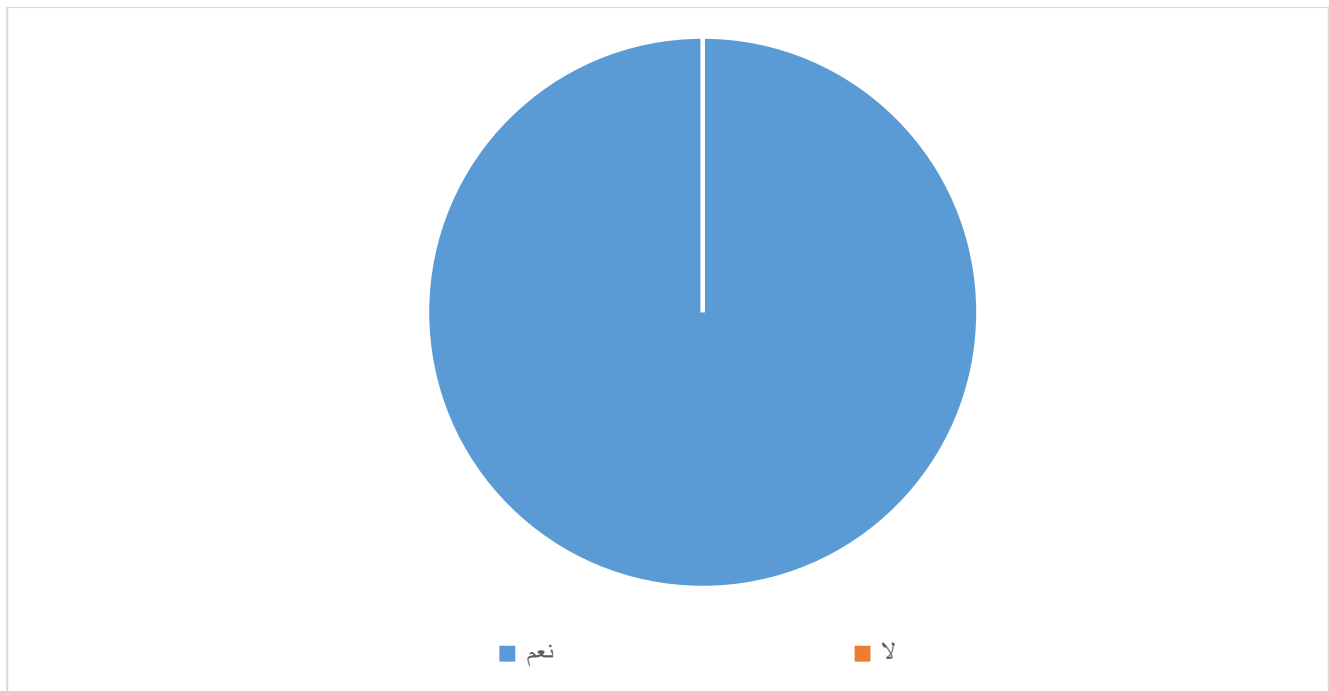
الإستنتاج يرى العديد من اللاعبين أن للمنشاطات آثار إيجابية على التدريب بالرغم من أن لها آثار سلبية على الصحة عموماً.

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

الفرض 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 مجدولة	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 وإن 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 المجدولة 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 وإدراك 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.

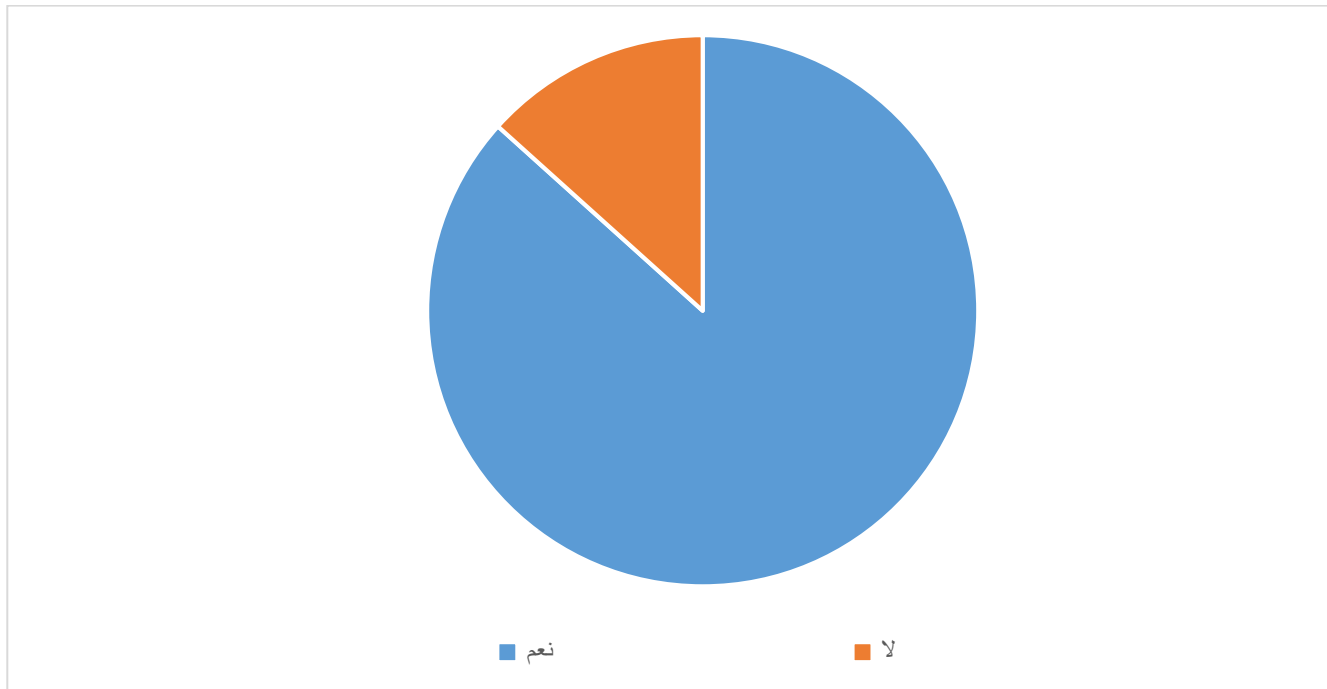
الإستنتاج: يدرك معظم الرياضيين الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.

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 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 (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 الذين يرون أن المنشطات ليست أكثر فعالية من المكملات الغذائية فكانو 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.¹

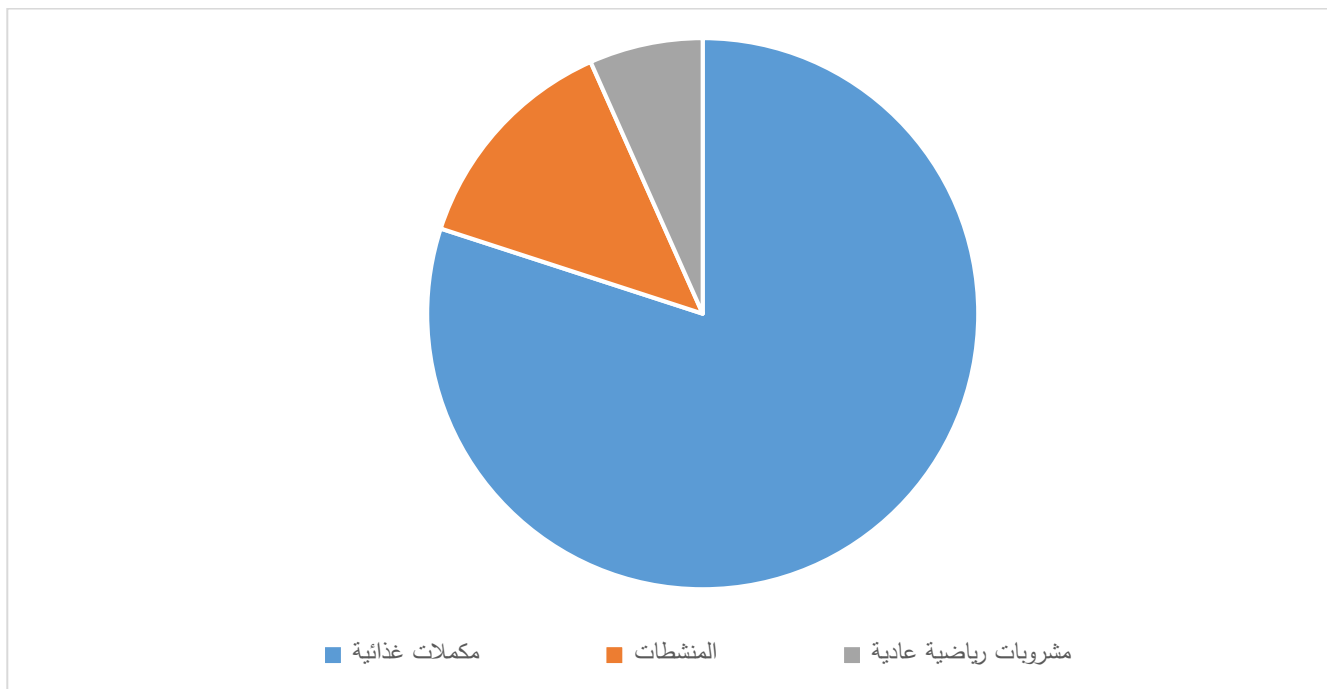
الإستنتاج يرى الرياضيين أن المنشطات أكثر فعالية من المكملات الغذائية

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 إلى 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 2 $df=$ ، 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.

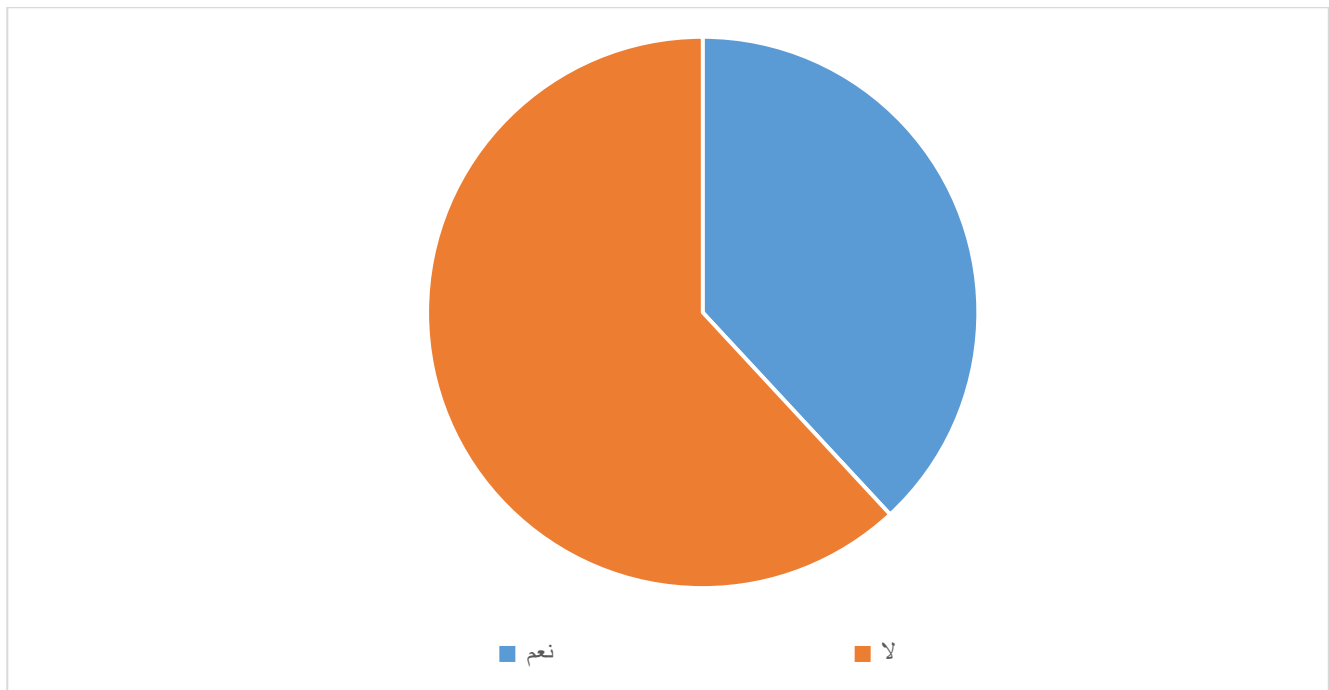
الإستنتاج معظم الرياضيين يلجؤون للمكملات الغذائية ويرجعون تحسن مستواهم إليها

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 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية $1df=$ ، 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 رغ طابعها الغير قانوني، أو قد يعود اختيارهم للمنشطات مؤشر على عدم إدراكهم بماهية المنشطات الفرق بين المنشطات و المواد الأخرى كما سبق الذكر في السؤال (06)

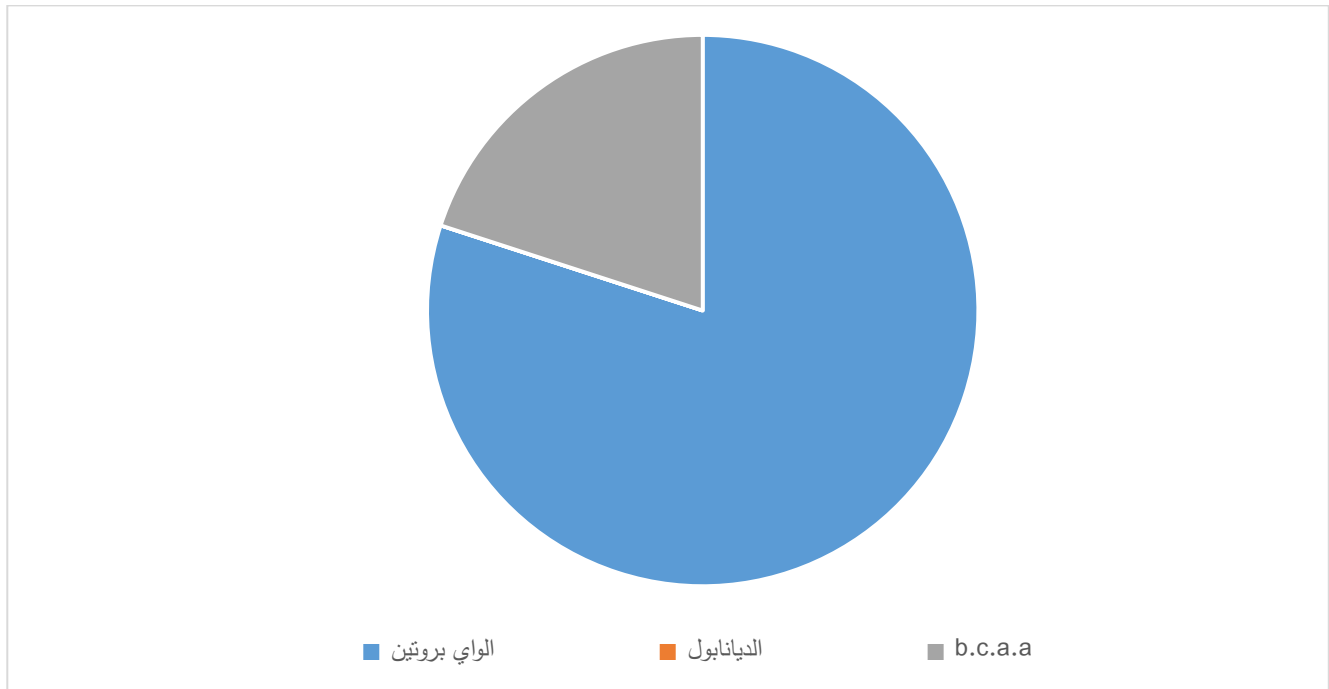
الإستنتاج يرى الرياضيين أن المكملات الغذائية أفضل من المنشطات للتحضير للمنافسات

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	48	80	الواي بروتين
					0	0	الديانابول
					12	20	b.c.a.a
					60	%100	المجموع



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (12) يتضح أن المادة الأكثر إستعمالاً من طرف الرياضيين هي الواي بروتين بنسبة 80 %، يليه في المرتبة الثانية ال b.c.a.a بنسبة 20% و المادة الأقل إستعمالاً و التي لم تذكر في إجابات الرياضيين هي الديانابول 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 2 $df=$ ، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين

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

الإستنتاج الرياضيين لا يلجؤون للمنشطات وغالبا ما يستعملون الواي بروتين.

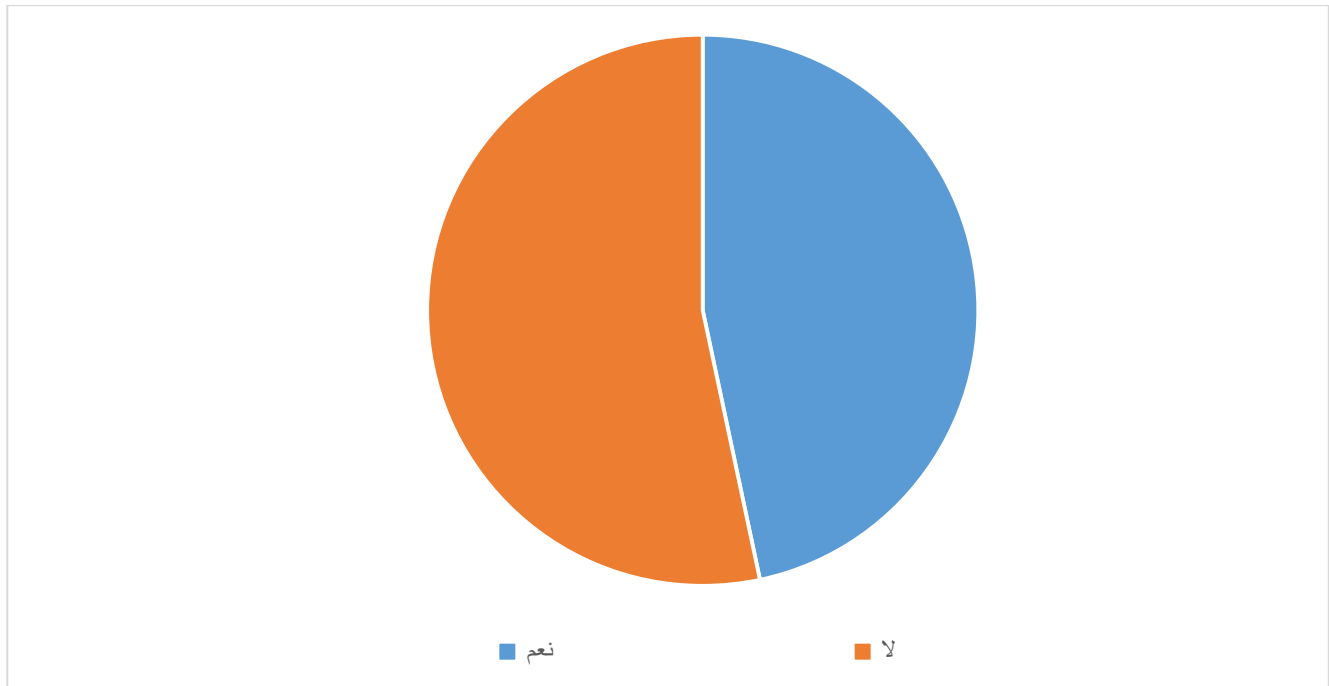
4-2- عرض تحليل ومناقشة المحور الثاني: يدرك رياضي كمال الأجسام الآثار الإيجابية والسلبية لهذه المواد المصنعة

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من الجدول (13) تبين أن 46.66% من الرياضيين شجّعوا من طرف المدربين أو الزملاء، لتناول المنشطات، بينهما الذين لم يُشجّعوا قدرت نسبتهم ب 53.33%

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 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

يتلقى نصف عدد رياضيي العينة تشجيعات من طرف الزملاء وحتى من طرف المدرب لتناول مواد مصنعة، وهذه التشجيعات يمكن إعتبارها ضغوط يتلقاها اللاعب والتي على المدى الطويل تؤديه فعلا إلى اللجوء إلى المواد المصنعة بغض النظر عن الأخطار التي تشكلها على صحته بينما النصف الأخر من العينة لم يشجع من قبل لإستعمال المواد المصنعة.

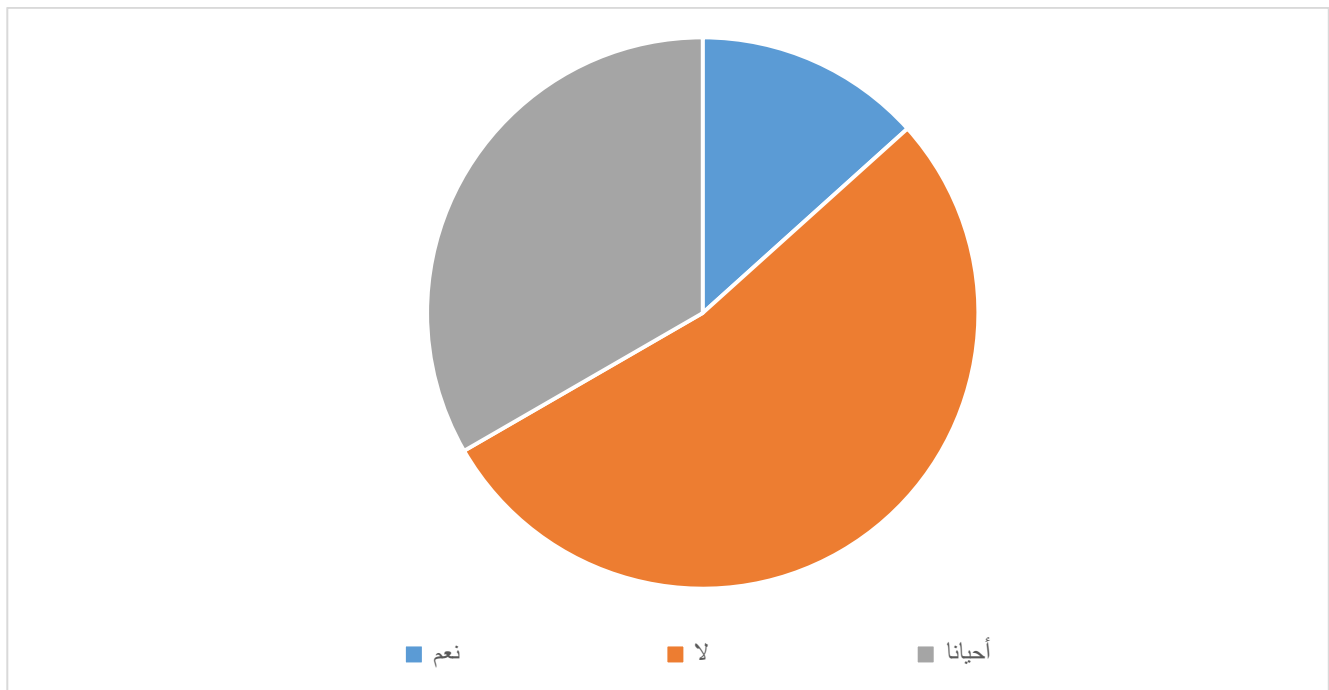
الإستنتاج: يتلقى العديد من لرياضيين تشجيعات من زملاءه وحتى من مدربه لتناول مواد مصنعة.

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، و33.33% 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 المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ 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

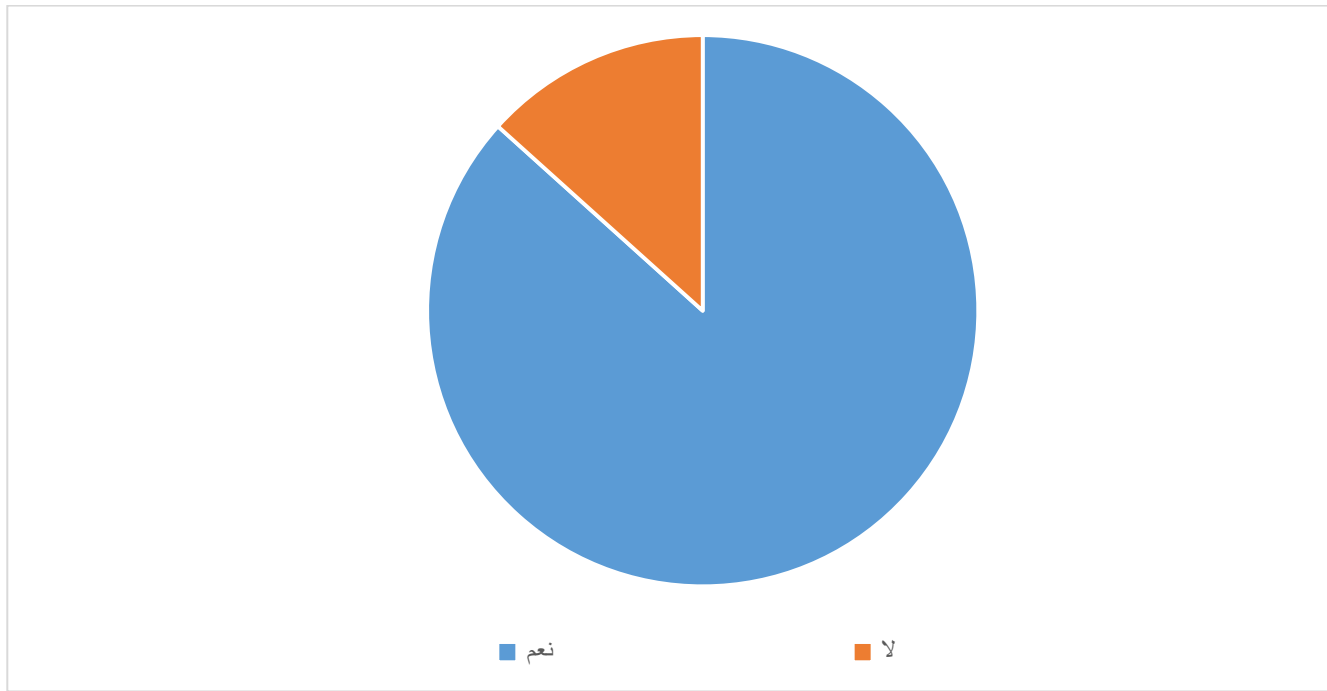
الإستنتاج يتعذر للرياضيين الحصول على مكملات غذائية ومشروبات لأسباب مادية ما يؤثر سلبا على مدى تحسن مستواهم

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	52	86.66	نعم
					8	13.33	لا
					60	100%	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 بين التكرارين استخدمنا قانون 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 اهتماماً بصحتهم

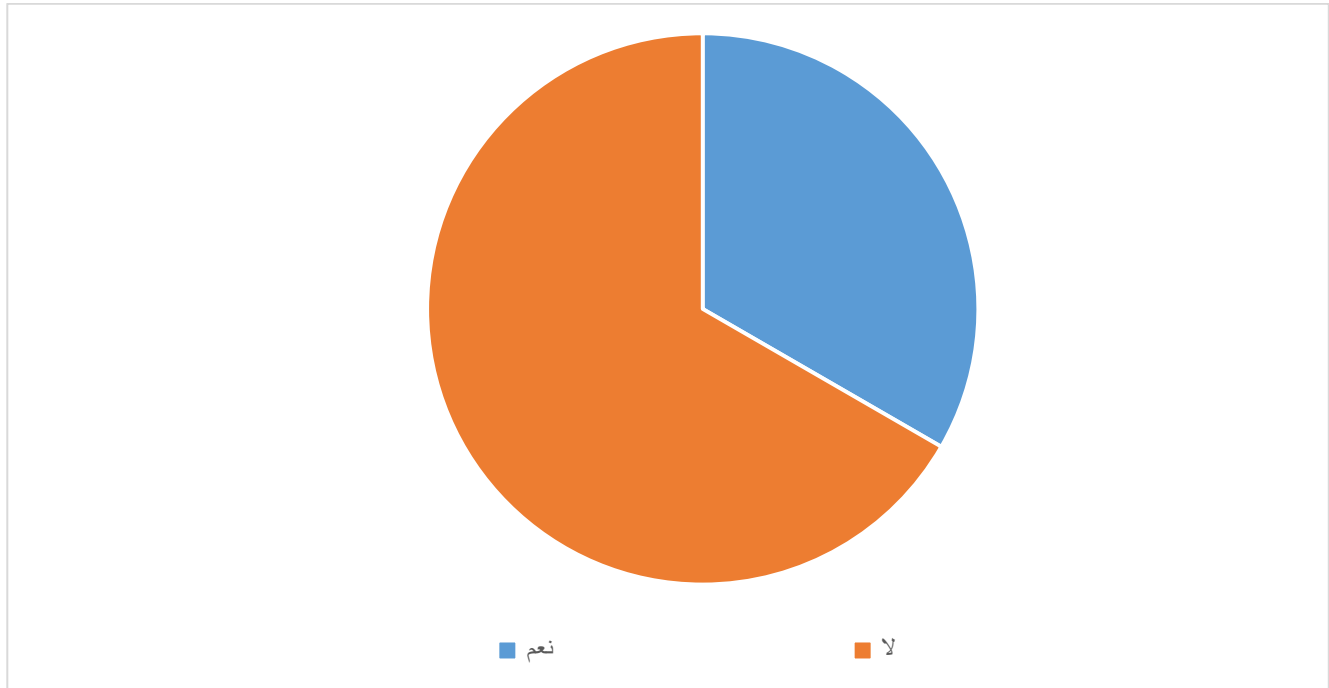
كما ذكر بعض الرياضيين أهمية الثقافة الصحية لمعرفة تأثير هذه المواد على الجسم ومخاطرها .

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 مجدولة	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 ال 66.66 % 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 المجدولة 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 حتماً سيؤثر سلباً على مستواه، ما قد يجعله يلجأ لطرق أخرى تمكنه من تطوير العضلات وتحسين الأداء، قد تكون هذه الطرق مواد مصنعة لها أخطار على صحته البدنية.

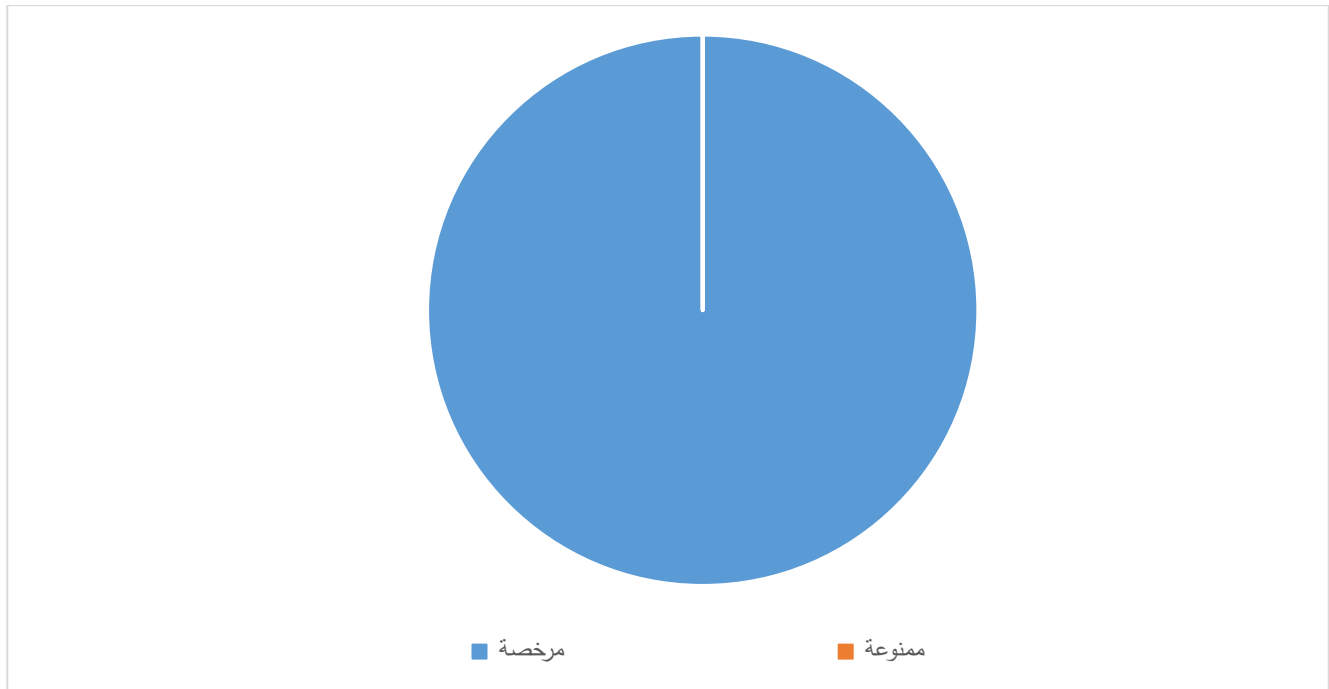
الإستنتاج قد يقون نقص النوم سبب من أسباب لجوء الرياضيين للمواد المصنعة، لكنه سبب ثانوي تسبقه عوامل أخرى

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

الفرض 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 جدولة	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 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 كل الرياضيين أنهم لا يتناولو المواد الغير مرخصة، لكن من المحتمل أن تكون هذه غير صريحة، فيكون الرياضيين أجابوا بهذه الطريقة خوفا من نتائج وعواقب سلبية عليهم، فقد تكون هذه الإجابات صريحة، إذ أن الرياضيين لا يستعملون مواد غير قانونية نظرا للأخطار التي تسببها على الصحة البدنية.

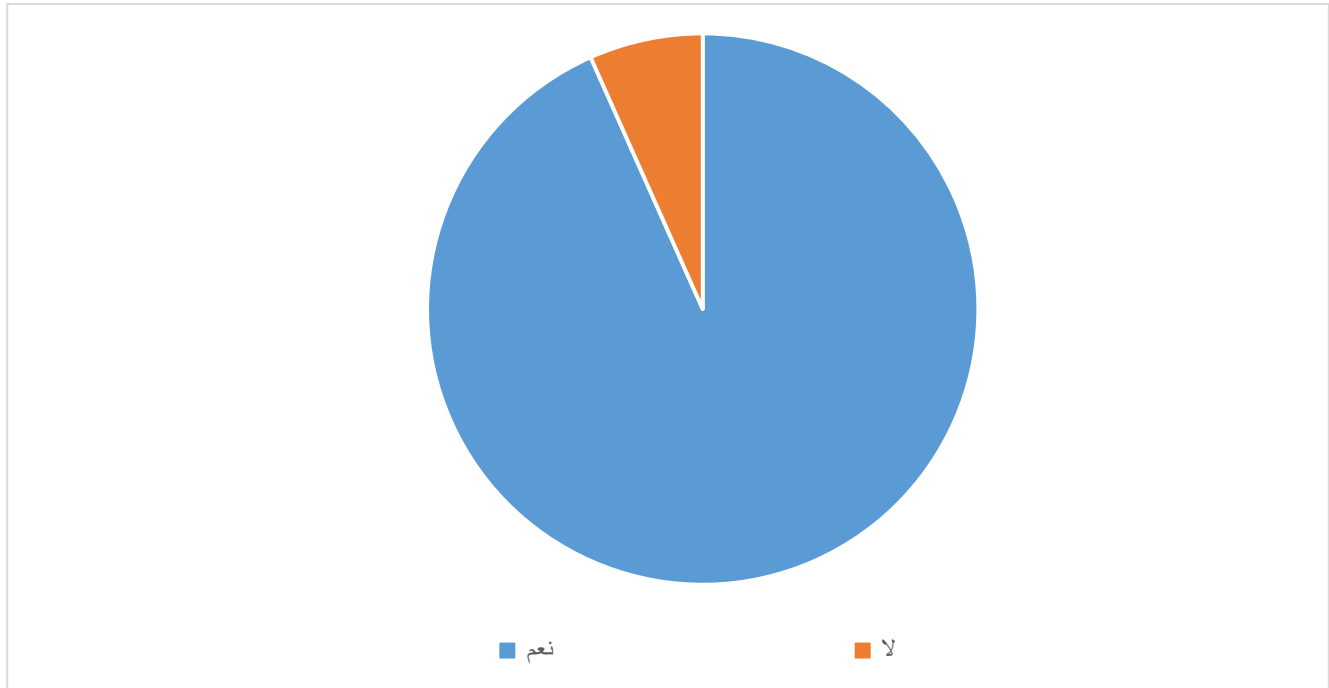
الإستنتاج: لا يلجأ الرياضيين إلى المواد الغير قانونية.

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 مجدولة	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) يتضح أن أغلبية الرياضيين يظنون أن المواد المصنعة تساهم في تطوير الجسم في وقت قصير إذ قدرت نسبتهم بـ 93.33%، أما الرياضيين الذين يرون أن المواد المصنعة لا تساهم في بناء الجسم بشكل سريع كانوا أقلية قدرت نسبتهم بـ 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

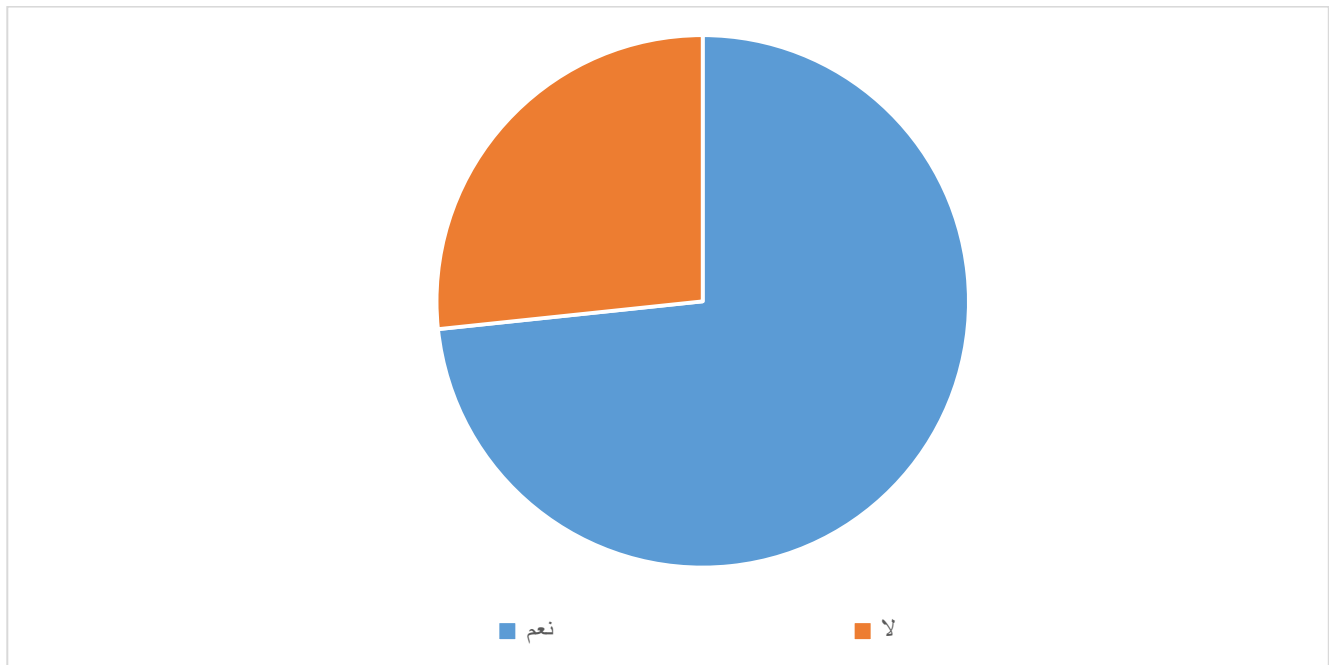
الإستنتاج: يرى الرياضيين أن تناول المواد المصنعة يساعدهم في تطوير الجسم في زمن قصير

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 مجدولة	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 13.06 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.

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

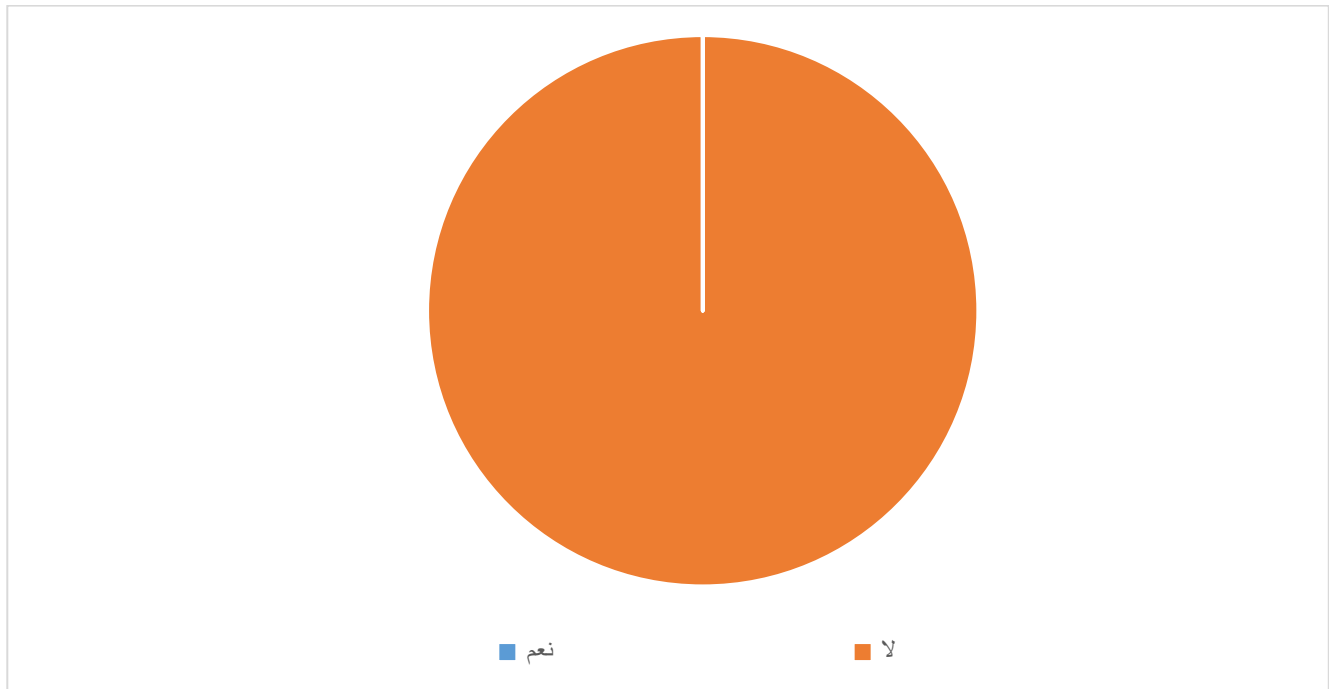
الاستنتاج: الرياضيين على دراية بأخطار المواد المصنعة

4-2-8- السؤال (08): هل تعاني من الأمراض المزمنة أو التشنجات الجسمية بسبب تناولها ترغمك 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 تشنجات 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.

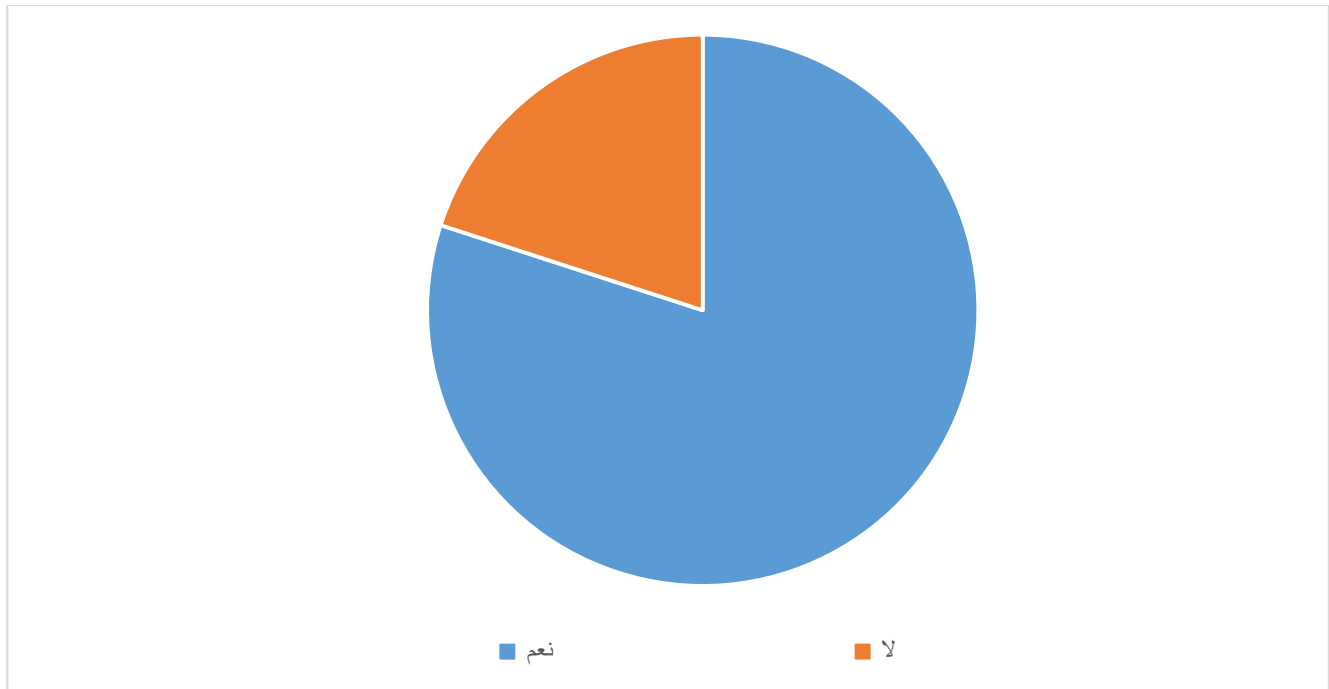
الإستنتاج : الرياضيين لا يعانون من أي مرض مزمن

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

الفرض 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 جدولة	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 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية $df=1$ ،

وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الرياضيين

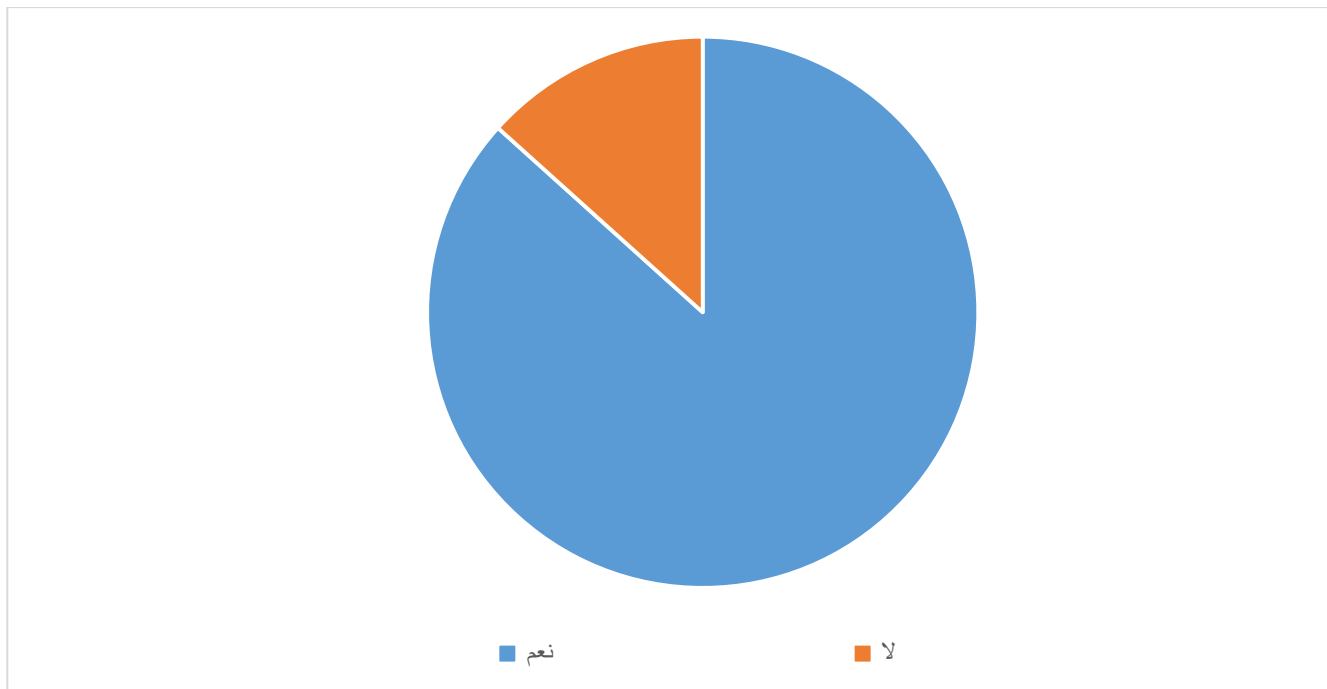
الإستنتاج يرى الرياضيين أن للمواد المصنعة عائد إيجابي على النمو العضلي

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 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 (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 الستيروبيدية 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 / الابتنائية). للتخلص، فإن الجسم لديه صعوبة في الحفاظ على كتلة العضلات المكتسبة اصطناعياً، واستعادة حالته الهرمونية الطبيعية.¹

الإستنتاج التوقف عن تناول المواد المصنعة يؤدي إلى نقص الكتلة العضلية

¹ www.all-musculatation.com

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 (1)، (3)، (4)، (6)، (7)، (8)، (9)، (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 وإستهلاكهم، 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 (1)، (2)، (3)، (6)، (7)، (8)، (9)، (10) من المحور الثاني توصلنا إلى الرياضي يدرك عامة محاسن وعيوب المواد التي يتناولها، كما أنه يتفادى 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 ال 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 أه يعله إيجابيات و سلبيات هذه المواد.

الإستنتاج العام

الإستنتاج العام:

بعد الدراسة التي تطرقنا إليها والمتمثلة واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام ودراسة ميدانية على قاعة "بوعلام ليكوتاك" بولاية البويرة. وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن رياضي كمال الأجسام واع 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

الختامة

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 وإلمامه 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 "بوعلام ليكوتاك" بولاية البويرة 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 وفروض

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 ويزترتب عن التوقف عن إستعمال هذه المواد المصنعة فقدان للحجم العضلي

البيبيو غرافيا

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، مصر، 1998
6. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
7. أبو العلاء 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 مرسل -مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال - ط2- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر -2005
10. احمد جاسم محمد العبيدي، سوء استخدام المنشطات وتأثيراتها على لاعبي المستويات كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000
11. احمد محمود خليل، جرائم المخدرات، ط 1، دار المطبوعات الجامعية، الإسكندرية، 1984
12. أحمد نصر الدين السيد: فيسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط 1، دار 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 .ط1 دار 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 - ط8 - دار الفكر - عمان - 2004
18. رشيد زرواتي- مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية-ط 1- الجزائر - 2007م
19. سؤدد فؤاد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، ط 1، دار 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 الهلالي، الفسيولوجية الطبية، بدون ط، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، ب ب، 1997
22. طلحة حسام الدين وآخرون :الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997
23. عائد فضل ملحم، الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، ط 1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999
24. عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب :تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط 1 ، مركز 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 2. المركز 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 1، دار 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 ألباضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط 1، نشر 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 3 تدريب 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**، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
38. محمد سليمان الأحد، **الوضع القانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين**، ط 1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001
39. محمد صبحي حسانين: **القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية**، الجزء الثاني، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
40. محمد صبحي حسانين: **القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية**، ج3 دار الفكر العربي ، القاهرة 2000
41. محمد عبد الرحيم اسماعيل: **تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار**، منشأة المعارف، الإسكندرية
42. محمد كبش، **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-الخطر وفساد العقل**، ط 1، دار أفاق للنشر والتوزيع، عمان، 1996
45. محمود عبد الحليم المنسي - **مناهج البحث العلمي** - بدون طبعة - الأزرطية- دار المعرفة الجامعية- 2003
46. مختار سالم: **بناء الأجسام**، ط6 ، 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، **اللعبة النظيفة 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، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011
52. يوسف لازم كماش، **علم و وظائف الاعضاء في المجال الرياضي** ، الطباعة الاولى ، زهران للنشر ، عمان، 2004،

المذكرات

- بشير عمروني، خلال كسيلة، واقع التغذية لدى رياضي كمال الأجسام ليسانس، جامعة البويرة، 2017-2018

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 الإلكترونية

1. منتدى مدرسة القرضابية للتعليم الثانوي، 2009/12-2018/06
[.http://alkurthabiq.yoo7.com](http://alkurthabiq.yoo7.com)
2. الثقافة_الصحية / Mawdoo3.com
3. jismok.com
4. www.all-musculation.com

الملاحق

المحقق (01)

المُلْحَق (02)

المُلْحَق (03)

المحقق (04)