

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

التخصص : التحضير النفسي الرياضي

## الدوافع و الأبعاد النفسية لتعاطي المكملات الغذائية لدى رياضيي كمال الأجسام ومدى وعيهم بها

بحث مسحي داخل قاعات الأجسام بدائرة مازونة و س  
م بن علي

من إعداد

الطالب حساين دواجي نصرالدين

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

أد/ ادريس خوجة محمد رضا (أستاذ تعليم عالي، جامعة مستغانم) رئيسا

د/ مقدس مولاي ادريس (أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مشرفا ومقررا

د/ ببوشة وهيب (أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مناقشا

السنة الجامعية 2021-2022



## الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
(وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا  
إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا)

صدق الله العظيم

اهدي ثمرة هذا البحث بالدرجة  
الأولى إلى الوالدة أطال الله في  
عمرها و رزقها الصحة و  
العافية و إلى روح والدي  
تغمده الله برحمته الواسعة  
السيد : حساين دواجي عبد  
القادر و إلى كل أفراد  
الأسرة الكريمة عائلة حساين  
دواجي كل باسمه و إلى ابني  
محمد و إلى الكتكوتة خيرة  
التي سوف ترى النور في  
القريب أن شاء الله و إلى  
الزوجة الكريمة

و إلى كل الأصدقاء و الزملاء  
في العمل بقطاع التربية

## الشكر و التقدير

يقول الله تعالى في كتابه العزيز  
ولا تنسوا الفضل بينكم ان الله بما  
"تعملون بصير"

(صورة البقرة الآية 237 )

أتقدم بجزيل الشكل إلى كل من  
ساهم في انجاز هذا العمل  
المتواضع من أساتذة و زملاء و  
رياضيين خاصة إلى المشرف على  
مذكرة التخرج الدكتور مولاي  
ادريس

و الدكتور ميساليتي لخضرو  
الدكتور بيطار هيشام وخاصة  
البروفيسور بن قوة علي و إلى  
اللجنة العلمية المناقشة و إلى  
السيد المدير بن يحي محمد علي  
الدعم آلا متناه، ه التشجع ه الـ

## قائمة الجداول :

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
50	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 01	01
52	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 02	02
54	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 03	03
56	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 04	04
58	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 05	05
60	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 06	06
62	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 07	07
64	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 08	08
66	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 09	09

68	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 10	10
70	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 11	11
72	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 12	12
74	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 13	13
76	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 14	14
78	جدول يمثل التكرارات و النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 15	15

### قائمة الدوائر النسبية :

رقم الصفحة	عنوان الدائرة	رقم الدائرة
---------------	---------------	----------------

50	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 01	01
52	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 02	02
54	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 03	03
56	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 04	04
58	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 05	05
60	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 06	06
62	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 07	07
64	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 08	08
66	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 09	09
68	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 10	10
70	دائرة نسبية تمثل النسب	11

	المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 11	
72	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 12	12
74	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 13	13
76	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 14	14
78	دائرة نسبية تمثل النسب المؤوية لسؤال الاستبيان رقم 15	15

### قائمة المصادر :

- 01: الجريدة المطبوعة , صحة وتغذية رقم العدد:  
492
- 02: مواقع الانترنت

- 03: مخاطر الادمان على المكملات الغذائية . د يحي بنوقي جامعة الجلفة الجزائر تاريخ المراجعة : 16- جوان 2020
- 04: مدى وعي بأثار بتناول المكملات الغذائية . مراد قهلوز زوبير لطرش جامعة قسنطينة
- 05: أبو العلا، عبد الفتاح. (1999). فيسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 06: الأغبر، أسامة . (2017). المكملات ليست كلها تعمل، مكتبة الكندل العربية.
- 07: خالد. هيكل . (2004). الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط2، مكتبة الفيروز، القاهرة
- 08: مواقع الانترنت
- 09:  
<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=complemecom-alimentaires>
- 10: <https://www.naturaforce.com/complements-alimentaires-pour-la-musculation>
- <https://julienquagliierini.com/2018/03/les-11-complements-alimentaires-pour-la-musculation>
- 12: بعض صفحات الخاصة بكمال الاجسام بمواقع التواصل الاجتماعي

## الفهرس :

01: البسمة

.....  
 .....  
 .....

02ص..

02: الاهداء

.....  
 .....  
 .....

03ص..

03: الشكر والتقدير :

.....  
 .....  
 04ص.....

04: قائمة

..... الجداول  
 .....  
 .....

05ص ...

05: قائمة الدوائر

..... النسبية  
 .....  
 06ص .....

06: قائمة المصادر

.....  
 .....  
 07ص .....

07: الفهرس :

.....  
 .....  
 .....

08ص

09: ملخص

..... البحث

.....  
 .....  
 ص11

10: ملخص البحث

.....  
 .....  
 ص12

11: 01 التعريف بالبحث :

.....  
 .....  
 ص13

01-01 : المقدمة :

.....  
 .....  
 ص13

01-02-01 : الإشكالية :

.....  
 .....  
 ص13

01-03-01 : فرضيات البحث :

.....  
 .....  
 ص14

01-03-01 الفرضية العامة

.....  
 .....  
 ص14

01-03-02 الفرضية الجزئية

.....  
 .....  
 ص14

01-03-03 الفرضية الجزئية :







## 1. المحور الاول : منهج البحث :

.....  
 .....

46ص.....

## 1. الدراسة الاستطلاعية

.....  
 .....

46ص.....

## 2. المنهج المتبع في الدراسة

.....  
 .....

46ص.....

## 3. مجتمع و عينة البحث

.....  
 .....

46ص.....

## 4. ادوات الدراسة

.....  
 .....

ص.....

46

## 5. الوسائل الاحصائية

.....  
 .....

46ص.....

## 6. المجالات

.....  
 .....

.....  
 .....

47ص.....

## 7. المتغيرات

.....  
 .....

.....  
 .....

47ص.....

## 2. المحور الثاني : عرض و تحليل النتائج :

.....

.....  
 ..... ص48

1. محاور الاستبيان:

.....  
 .....  
 ..... ص49

2. دراسة الجداول وتحليل النتائج

.....  
 .....  
 ..... ص50

3. مقابلة النتائج الفرضيات

.....  
 .....  
 ..... ص80

4. الخلاصة

.....  
 .....  
 .....  
 ..... ص85

5. التوصيات و الاقتراحات

.....  
 .....  
 ..... ص86

6. الملاحق و الصور

.....

.....

ص 87.....

## ملخص البحث :

عنوان الدراسة : الدوافع و الأبعاد البسيكولوجية لتعاطي المكملات الغذائية لدى رياضيي كمال الأجسام ومدى وعيهم بها

يحمل هذا البحث في طياته أهمية بالغة جدا في مجال التغذية الرياضية و خاصة فيما يتعلق بالمكملات الغذائية عند رياضيي كمال الأجسام وأثارها النفسية و الجسمانية على المدى البعيد و القريب . حيث أصبح من الضروري جدا تكثيف البحث في هذا المجال و توعية الرياضيين بمخاطر الاستهلاك العشوائي لمثل هذه المواد حيث شمل بحثنا على عينة من 30 رياضي من أصل مايقارب 100 رياضي يمارسون رياضة كمال الأجسام داخل قاعات رياضة كمال الأجسام و كيفية تناولهم للمكملات الرياضية و نظرتهم و وعيهم بها و بمخاطرها و كان من الزوم خلال بحثنا هذا التطرق إلى مستوى التأطير داخل هذه القاعات و الإشراف عليهم .

و قمنا ببحث وصفي تحليلي بالاعتماد على النسب المؤوية لتحليل نتائج الاستبيان الموزع على الرياضيين لمعرفة كل ما يتعلق بهذه الظاهرة لدى هذه الفئة من الرياضيين. فقد قمنا بتوزيع استبيان مكون من 15 سؤال يتعلق بطريقة تناول المكملات الغذائية و كيفية الإشراف عليها.

و قد توصلنا إلى انه كان تناول هذه المكملات بشكل عشوائي و غير مقنن و أن اغلب الرياضيين غير واعين بما تحمله هذه المكملات من أثار نفسية و جسمانية على صحتهم على المدى البعيد . زيادة إلى نقص التأطير المؤهل علميا لمرافقة الرياضيين و توجيههم أثناء عملية التدريب .

الكلمات المفتاحية : الدوافع – الأبعاد البسيكولوجية - المكملات الغذائية – كمال الأجسام –

الرياضيين.

**Study title: Motives and psychological dimensions of dietary supplement abuse among bodybuilders and their awareness of it**

This research carries with it a very important importance in the field of sports nutrition, especially with regard to nutritional supplements for bodybuilders and their psychological and physical effects in the long and near term. Where it has become very necessary to intensify research in this field and to educate athletes about the dangers of indiscriminate consumption of such materials, as our research included a sample of 30 athletes out of approximately 100 athletes who practice bodybuilding in bodybuilding halls.

And how they take sports supplements and their view and awareness of them and their dangers, and it was necessary during our research to address the level of framing within these halls and their supervision.

And we did an analytical descriptive research based on percentages to analyze the results of the questionnaire distributed to athletes to find out everything related to this phenomenon among this category of athletes. We distributed a questionnaire consisting of 15 questions regarding the method of taking nutritional supplements and how to supervise them.

And we found that the intake of these supplements was random and unregulated, and that most athletes are unaware of the psychological and physical effects these supplements have on their health in the long run. In addition to the lack of scientifically qualified framing to accompany and guide the athletes during the training process.

**Keywords:**

Motivations - psychological dimensions - nutritional supplements - bodybuilding - athletes

Par la suite, on a fait une recherche descriptive et analytique en comptant sur le pourcentage du questionnaire distribué sur les sportifs afin de nous renseigner sur tout ce qui concerne ce phénomène .chez cette catégorie de sportifs

On a distribué un questionnaire composé de 15 questions qui concernent la méthode de consommation des compléments alimentaire et la manière de les .contrôler

Notre recherche a confirmé que ces compléments se consomment d'une façon aléatoire et illégale. La plupart des sportifs sont inconscients de leurs dangers et leurs impacts psychique et corporel à long terme sur la santé. En outre, nous avons constaté un manque d'encadrement scientifique qualifié pour accompagner les sportifs et les accompagner pendant la séance d'entraînement.

**01 التعريف بالبحث :**

**01-01- المقدمة:**

عرفت الجزائر في الآونة الأخيرة تطورا ملحوظا في عدة مجالات , و ذلك بعد التعافي في عدة ميادين منها الأمنية و الاقتصادية و الاجتماعية و الرياضية خاصة هذه الأخيرة بعد فترة من الركود , ومن بين مظاهر التقدم في الرياضة هو كثرة الهياكل الرياضية الحوارية و الملاعب بمعايير جد عالية النوعية و هو ما ظهر جليا على نتائج المنتخبات الوطنية في المحافل القارية و العالمية ، و هو ما فتح المجال لعدد كبير من الشباب لممارسة الرياضة ، و كذلك دفع عجلة التنمية فقد مزجت الدولة ما بين الاقتصاد و الرياضة بمنح الشباب مشاريع رياضية خاصة في أيطار سياسة دعم الشباب و منحهم على سبيل المثال قاعات كمال الأجسام التي عرفت رواجاً كبيراً في السنوات الأخيرة ، و مع التفتح الاقتصادي و التنوع في الواردات حتى الرياضية منها ، كان للمكملات الغذائية حصة معتبرة من الواردات في المجال الرياضي التي كان الإقبال عليها بشكل كبير من طرف الشباب و رياضي كمال الأجسام .

لأكن الملاحظ من خلال أهل الاختصاص أن استهلاك هذه المواد صار بشكل سببه عشوائي ، و أصبح تناولها بلا حسيب و لا رقيب و هذا ما دفعنا اليوم إلى البحث وراء ظاهرة تعاطي المكملات الغذائية بشكل كبير في أوساط رياضي كمال الأجسام .

### 02-01-الإشكالية:

لا زالت الابحاث و الدراسات جد قليلة في مجال التغذية الرياضية و خاصة في مجال المكملات الغذائية وهو ما دفعنا الى البحث في الموضوع و منه وبعد التمعن و بعد التفكير في هذا الموضوع يتبادر على ذهن أي مختص رياضي سؤال بديهي و منطقي ألا و هو:

ماهي الدوافع البيولوجية وراء تناول المكملات الغذائية لدى رياضي كمال الأجسام؟ اي بمعنى اصح ماهية الدوافع النفسية التي تقود هذه الفئة من الرياضيين الى هذا النوع من الاساليب الغذائية التي تشجعهم على تناولها بهذا الشكل

ويليه تساؤل آخر مكمل و مهم ألا و هو هل هذه الفئة من الرياضيين واعية و مدركة لمفعول هذه المكملات الغذائية على المدى البعيد على صحتهم و هل تناولها على يد مختصين في مجال التغذية الرياضية مؤهلين لذلك و مكونين بشكل صحيح و كافي من اجل هذه المهمة ؟

### 03-01: فرضيات البحث:

بعد التساؤل السابق يمكننا وضع الفرضيات التالية :

**01-03-01 الفرضية العامة :** هنالك دوافع نفسية و غريزية وراء تناول المكملات الغذائية وهي البحث عن

جسم و شكل جذاب و بنية جسمانية قوية أمام اقرانهم في المجتمع دون معرفة عواقب هذه المكملات

**02-03-01 الفرضية الجزئية:** يتم تناول هذه المكملات بشكل عشوائي دون معرفة مسبقة بما تخفيه من

مخاطر جسمانية و نفسانية على المدى البعيد.

**03-03-01 الفرضية الجزئية:** يتم تناول هذه المكملات على يد رياضيين هواة غير مؤهلين علميا لتقديم

نصائح هادفة حول استهلاك مثل هذه المواد.

#### **04-01 أهداف البحث:**

**01-04-01** يهدف البحث إلى إبراز و كشف الأهداف الحقيقية لهذه الفئة الرياضية لتناول المكملات الغذائية و

طريقة تفكيرهم اتجاه هذه المواد .

**02-04-01:** كذلك من أهداف هذا البحث هو تبيان معرفة الرياضيين المسبقة بمخاطر هذه المكملات الغذائية

**03-04-01:** معرفة مدى كفاءة المدربين داخل قاعات الأجسام و مدى تأثيرهم على الرياضيين الشباب في

مجال تناول هذه المواد .

#### **05-01-أهمية البحث:**

تكمن أهمية هذا البحث في الفهم الجيد لطريقة تفكير الشباب الرياضي و دراسة دوافعهم البسيكولوجية وراء

تناولهم لمثل هذه المواد دون مراعاة عواقب مثل هذه التصرفات على صحتهم الجسمانية و النفسية على المدى

البعيد

و كذلك من بين أهم أهداف البحث تبيان حقيقة التأطير الرياضي داخل مثل هذه القاعات الرياضية

#### **06-01: تحديد المفاهيم:**

**01-06-01 الدوافع البيكولوجية<sup>1</sup> :** تمثل الدافعية نقطة اهتمام جميع الباحثين في ميدان التربية ، حيث ينظر إليها على أنها المحرك الرئيسي لسلوك الإنسان والحيوان على حد سواء . ويتلخص مفهوم الدافعية في مجموع الرغبات والحاجات والميول والاتجاهات التي توجه السلوك نحو الهدف المراد تحقيقه. الدوافع النفسية هي حالة نفسية جسمية توجه سلوك ما إلى اتجاه معين وتواصل توجيهه إلى أن يصل إلى نقطة معينة. فالطالب الذي يريد أن ينجح يذاكر ويجتهد إلى أن يصل إلى النجاح. والدافع هو ذلك المفهوم الافتراضي الذي حدث هذا الطالب على فعل المذاكرة ليصل إلى ذلك الهدف وهو النجاح، فنحن لم نر الدافع ولكننا استنتجناه من سلوك المذاكرة أو من الهدف النهائي والنتيجة وهي النجاح. فالأب يحتاج أن يعرف الدوافع النفسية لابنه في حب الانطواء والانعزال عن باقي أصدقائه، والطبيب النفسي في حاجة أن يعرف دوافع مريضه إلى سلوك الشك والتردد عند المصاب بالوسواس مثلاً ، ولا يقتصر الأمر عند هذا الحد فقط، بل إن كل مسئول على جماعة من الناس في حاجة أن يعرف دوافعهم ليوجههم التوجيه الصحيح، كالوالد في الأسرة والمدرس في المدرسة وغيره.

**02-06-01 المكملات الغذائية<sup>2</sup> :** هي مكملات غذائية يشيع استخدامها بين من يقومون برياضة كمال الأجسام (بناء الأجسام) أو رفع الأوزان الثقيلة أو الفنون القتالية المختلطة من أجل تسريع عملية ازدياد الكتلة العضلية في أجسامهم، والهدف هو زيادة حجم العضلات ووزن الجسم، وتحسين الأداء الرياضي، إضافة إلى تقليل نسبة الدهون في الجسم لإبراز تفاصيل العضلات أكثر. وتختلف المكملات الغذائية عن المنشطات، فالمكملات مصدرها المواد الغذائية بأنواعها، وهي لا تؤثر على هرمونات الجسم، ويختلف ذلك تمامًا عن المنشطات التي يعد مصدرها الرئيس هو الهرمونات الحيوانية (المستخرجة من الحيوان)، التي تعمل على تغيير نسب هرمونات الجسم كهرمون النمو وهرمون التستوستيرون من أجل تسريع عمليات إعادة البناء للعضلات، كما أن معظم المنشطات غير قانونية في المسابقات والنوادي الرياضية، بعكس المكملات الغذائية المرخص بيعها بشكل علني.

<sup>1</sup> مواقع الانترنت

<sup>2</sup> مخاطر الادمان على المكملات الغذائية . د يحي بنوقي  
جامعة الجلفة الجزائر تاريخ المراجعة : 16-جوان  
2020

**03-06-01: رياضة كمال الأجسام<sup>3</sup>**: رياضة كمال الأجسام: هي عبارة عن تحفيز عضلات الجسد من اجل النمو؛ وذلك من خلال التمرين ومن ثمّ التغذية للعضلات. ويُعدّ هدف لاعبين كمال الأجسام هو تكبير عضلات الجسم المختلفة ومنافسة الآخرين بها. وبعد فترة تظهر هذه النتائج وتختلف من شخص لآخر تبعاً لجينات هذا الشخص وقابليته.

تُعدّ رياضة كمال الأجسام لعبة تأسست في أواخر القرن التاسع وبدايات العشرين، حيث قام ساندو بعرض عضلاته وجسده في الاحتفالات أمام الناس ومن بعدها بدأت ممارسة هذه الرياضة، وتهدف هذه الرياضة إلى تضخيم وتكبير عضلات الجسم وإبرازها وعرضها ومنافستها بالآخرين. وأول ظهور لهذه الرياضة كان في مصر في الأربعينات من القرن.

#### **01.07: الدراسات السابقة :**

**01-07-01: مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة مال الأجسام<sup>4</sup>**

#### **الملخص:**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام بعموشة سطيف استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة 30 ممارسا الرياضة كمال الأجسام تم اختيارها بطريقة عشوائية (عرضية) من أصل 100 ممارس، وتم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن أهم دواعي تناول المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة هي: تعويض المواد أو العناصر الغذائية الأساسية التي يمكن فقدها جراء تدريبات القوة، ولا يمكن توفيرها بالنظام الغذائي المتبع من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام

<sup>3</sup> أبو العلا، عبد الفتاح. (1999). فيسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

<sup>4</sup> الدكتور يحي ونوقي جامعة الجزائر

-مقدمة واشكالية الدراسة: تولي معظم الدول في العالم أهمية كبرى لتحقيق التفوق الرياضي في البطولات والتظاهرات الدولية، من خلال تسخير الوسائل المادية والبشرية، والبحث على الطرق الفعالة لتطوير الأداء سعياً لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي وخاصة ونحن نعيش عصر التكنولوجيا التي سبغت حياة الإنسان بكل أبعادها السياسية، والاقتصادية الاجتماعية الثقافية والرياضية) فلم يتخلف أي مجال من هذه المجالات للاستفادة من الأفكار التي تقدمها، وعلى هذا الأساس اتجهت جهود الفاعلين في مجال التدريب الرياضي للعمل على نشر ثقافة الممارسة الرياضية بكل أنواعها، لما لها من أهمية في تهذيب أسلوب حياة الأفراد والقضاء على كل السلوكيات المضرة بالصحة وأهمها: الإدمان، التدخين، قلة النشاط أو الحركة السمنة، ناهيك عن سوء النظام الغذائي، المخالف لبعض قواعد التغذية الصحية، التي لها علاقة وطيدة بممارسة الرياضة، حيث أصبحت إحدى أوجه الثقافة اللازم نشرها بين أفراد المجتمع نظراً للآثار الإيجابية التي ترافق الوعي العالي بمنافعها وأضرارها على حد سواء ففي سنة 2015 أطلقت هيئة الأمم المتحدة استراتيجية تقوم على الترويج للتغذية الصحية لمختلف الخاتمة:

يلجأ بعض ممارسي رياضة كمال الأجسام إلى تناول المكملات الغذائية رغبة منهم في استعجال عملية تضخيم العضلات، والحصول على جسم مثالي في وقت وجيز ، وتصاحب هذه الفكرة مجموعة من الإجراءات تدل على قلة وعي بآثار تناول مثل هذه المواد على الصحة إما على المدى القريب (آثار جانبية) أو على المدى البعيد(قد يؤدي إلى أمراض مزمنة)

#### 02-07-01: مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين دراسة ميدانية في بعض

#### القاعات الرياضية لكمال الأجسام<sup>5</sup>

الملخص : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المخاطر التي تتبع تناول المكملات الغذائية الصناعية من طرف رياضيي كمال الأجسام بالقاعات الرياضية، والتي قد يجهلون تأثيرها البالغ على مستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية للأجسامهم، حيث قدرت عينة الدراسة ب: 20 رياضي من بلدية الجلفة، واستعملنا المنهج الوصفي بالاعتماد على استمارة استبيان مكونة من 20 عبارة مقسمة على محورين ، ومن خلال تفريغ نتائج عبارات الاستمارة

ببلدية الجلفة د. يحي ونوق جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر). تاريخ الاستلام : 29 ماي 2020 : تاريخ المراجعة : 16 جوان 2020 : تاريخ القبول : 08 جويلية 2020<sup>5</sup>

توصلنا إلى أن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية التي تتكون من البروتينات والكرياتين والأحماض الأمينية يسبب مخاطر لدى الممارسين لرياضة كمال الأجسام من خلال التأثير على وظائف الكبد، والجهاز العصبي لكونها تتكون من مواد حافظة وكيماوية لها خطورة شديدة على الجسم، كما وجدنا كذلك أن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية له مخاطر على الجانب النفسي للرياضي ويتمثل ذلك في اضطرابات النوم وعدم التحكم في الأعصاب وضعف في اتخاذ القرارات والصداع.

### 03-07-01: تغذية لاعبي كمال الأجسام للمكملات الغذائية<sup>6</sup>، حيث هدفت هذه الدراسة إلى :

تصنيف المكملات الغذائية المستخدمة من قبل الرياضيين

أشهر المكملات الرياضية التي تمت دراستها

نتائج الدراسة:

- وجدت الدراسة أن استهلاك اليوسين أو الأحماض الأمينية الأساسية أو مكملات BCAA أثناء أيام الراحة وأيام التمارين يزيد من تشكل البروتين في العضلات الهيكلية ويقلل من تفكيك بروتين العضلات.
- أظهرت أن تناول الغلو تامين مع مكملات والكرياتين مونوهيدرات وبروتين مصال اللبن، و BCAA أدى إلى ازدياد الكتلة العضلية بمقدار 1.5-2 كغ، وتحسين قدرة الضغط ورفع الأوزان بمقدار 6 كغ، إلا أن دور الغلو تامين في هذا التحسن ليس واضحة بعد
- تناول جرعة منخفضة من مكملات المغذيات الصغرى يجب أن يكون كافية لتغطية أي عوز يحتمل وجوده.

### 04-07-01: الدراسة الرابعة :

مقارنة بين ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يتعاطون البروتين الصناعي و الذين لا يتناولونه و أثر ذلك على التضخم العضلي:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص التدريب الرياضي من

اعداد الطالبان: "مرزوق عيسى أنور خليل و رماش وسيم" جامعة أم البواقي الجزائر 2019

للباحث "حسان لسا" دراسة منشورة على موقع الباحثون السوريون 2019 ، مجتمع الدراسة هو رياضيي كمال الأجسام، العينة 200 رياضي ، مكان الدراسة بريطانيا<sup>6</sup>

دراسة مقارنة بين ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يتعاطون البروتين الصناعي و الذين لا يتناولونه و أثر ذلك على التضخم العضلي دراسة ميدانية على قاعات كمال الأجسام أم البواقي. ، هدفت هذه الدراسة إلى:

- معرفه اثر البروتين الصناعي على التضخم العضلي عند رياضيي كمال الأجسام.

- تحريك اهتمام المختصين لصياغة فرضيات مستقبلية. |

- البحث عن نسبة التفاوت بين نتائج التدريب باستعمال البروتين الصناعي من عدمه.

- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في مستوى

التضخم

العضلي.

أقيمت هذه الدراسة على عينة عرضية قوامها 20 رياضي مقسمة على مجموعتين واحدة تجريبية

والأخرى ظابطة كل مجموعة تحتوي على 10 لاعبين ، وأعتمد الباحثان على المنهج الشبه تجريبي ، أما أدوات

الدراسة فكانت متمثلة في اقتراح برنامج تدريبي يتكون من 08 أسابيع ويحتوي على 24 حصة تدريبية 03

حصص في الأسبوع.

# الجانب النظري

الفصل الاول

**-المكملات الغذائية :****7: المقدمة**

د. كريم مأمون

تعتبر رياضة كمال الأجسام من الرياضات الاستعراضية، إذ إن الهدف الرئيس من ممارستها هو اكتساب القوة والعضلات الضخمة والواضحة ذات الشكل المنحوت المحدد، وقد ظهرت هذه الرياضة بداية القرن الـ20 في لندن، ثم انتقلت إلى بقية دول العالم فيما بعد، ويُطلق عليها أيضًا اسم رياضة بناء الأجسام أو رياضة الحديد. حتى يحصل لاعبو كمال الأجسام على الأجسام المثالية، يتبعون نظامًا غذائيًا محددًا يشتمل في الغالب على البروتينات وكميات أقل من العناصر الأخرى كالنشويات والفيتامينات، ولذلك قد يحصل لديهم نقص في الفيتامينات وبعض المغذيات، كما أنهم يحتاجون إلى كميات كبيرة من البروتين من الصعب الحصول عليها عن طريق الغذاء وحده، وإن تمكن ذلك فالطعام يعد بطيء الهضم، وبسبب ذلك قد يستفيد الجسم من الطعام كمصدره الوحيد للبروتين لفترة معينة، وبعدها سيثبت الجسم على حجم وأداء معينين، ولذلك فهم يلجئون لتعويض النقص من خلال تناول منتجات تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي تنقصهم، تسمى هذه المنتجات بالمكملات الغذائية لكمال الأجسام

ما المقصود بالمكملات الغذائية لكمال الأجسام؟

7 د. كريم مأمون

هي مكملات غذائية يشيع استخدامها بين من يقومون برياضة كمال الأجسام (بناء الأجسام) أو رفع الأوزان الثقيلة أو الفنون القتالية المختلطة من أجل تسريع عملية ازدياد الكتلة العضلية في أجسامهم، والهدف هو زيادة حجم العضلات ووزن الجسم، وتحسين الأداء الرياضي، إضافة إلى تقليل نسبة الدهون في الجسم لإبراز تفاصيل العضلات أكثر.

وتختلف المكملات الغذائية عن المنشطات، فالمكملات مصدرها المواد الغذائية بأنواعها، وهي لا تؤثر على هرمونات الجسم، ويختلف ذلك تمامًا عن المنشطات التي يعد مصدرها الرئيس هو الهرمونات الحيوانية (المستخرجة من الحيوان)، التي تعمل على تغيير نسب هرمونات الجسم كهرمون النمو وهرمون التستوستيرون من أجل تسريع عمليات إعادة البناء للعضلات، كما أن معظم المنشطات غير قانونية في المسابقات والنوادي الرياضية، بعكس المكملات الغذائية المرخص بيعها بشكل علني

### ما أهم المكملات الغذائية للاعب كمال الأجسام؟

البروتينات:

تشمل المكملات الغذائية للاعب كمال الأجسام نوعين رئيسيين من البروتين يوجدان عادة بصورة طبيعية في الحليب، هما بروتين مصّل اللبّن وبروتين الكازئين.

#### 1-بروتين مصّل اللبّن: (Whey Protein) مصّل اللبّن هو السائل الذي يتبقى بعد أن يتم ترويب اللبّن أو

بعد أن يتم تكثيف اللبّن المرّوب من أجل صنع اللبنة أو الجبن. يمتاز مصّل اللبّن بسرعة هضمه وامتصاصه داخل الجهاز الهضمي للإنسان، وهو يحتوي على مستويات عالية من البروتين إضافة إلى الأحماض الأمينية الأساسية ذات السلسلة المتفرعة، والعديد من الفيتامينات والمعادن، وهو يمتلك قدرة على تحفيز تكوين وصنع البروتينات الرئيسة الموجودة في العضلات.

ويفضل أن يتم أخذ الـ"واي بروتين" قبل وبعد التمرين، ومع أنه ليس له وقت أو جرعة معيّنة يجب أن يتم تناولها بانتظام، فإنه يُنصح بأن تكون الجرعة اليومية حوالي 40 غ، حيث يؤخذ 20 غ قبل التمرين بالإضافة إلى 20-40 غ أخرى بعد التمرين.

**2-بروتين الجبنين (Casein):** يشكل بروتين الكازئين ما يقارب الـ 70-80% من البروتينات الموجودة في

الحليب، ويتميز بأنه يقوم بتزويد الجسم بالأحماض الأمينية بشكل بطيء بحيث يستمر ذلك لفترات طويلة من الزمن ودون انقطاع، الأمر الذي يجعل الكازئين مصدرًا جيدًا للبروتين مباشرة قبل البدء بالتمارين، وذلك لإمكانية تزويد الجسم بالأحماض الأمينية اللازمة لبناء العضلات بشكل مستمر طوال فترة التدريب.

**03 الكرياتين: (Creatine)**

وهو جزيء كيميائي يفرزه الجسم بشكل طبيعي لتوفير الطاقة اللازمة للأنسجة والعضلات، ويعد أكثر العناصر الفعالة من المكملات الغذائية في بناء العضلات، وهو يعمل على زيادة كتلة العضلة من خلال زيادة إنتاج الهرمونات الفعالة في نموها، كما أنه يزيد من محتوى الماء في خلاياها، ومن المميز في هذا المكمل الغذائي أنه يمنح الجسم كتلة عضلية كبيرة دون أن يزيد نسبة الدهون، ومن المناسب أن تكون الجرعة اليومية منه ما بين 5 و10 غ، حيث يتم البدء بجرعة 10 غ يوميًا لمدة 10 أيام، وبعدها يجب خفض الجرعة إلى 5 غ يوميًا، مع إمكانية تناول الكرياتين بصورة آمنة لمدة أشهر دون مشكلات.

**04 الأحماض الأمينية المتفرعة السلسلة: (BCAA)**

تتكون الأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة من ثلاثة أحماض أمينية فردية هي ليوسين وإيزوليوسين وفالين، وهي توجد بوفرة في معظم مصادر البروتين ذات الأصل الحيواني، مثل اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان والأسماك، وهي تزيد من معدل تصنيع البروتين وتقلل من معدل عمليات هدم البروتين، وبالتالي فهي مهمة للغاية لنمو العضلات، كما تقلل من فقدان العضلات.

الجرعة اليومية المنصوح بها من الأحماض الأمينية المشبعة هي ما بين 3 و5 غ، ولكن الجدير ذكره أنه في حال توفر الأحماض الأمينية في النظام الغذائي الطبيعي بشكل كافٍ فلا حاجة حينها إلى المكمل الذي يحتوي على تلك الأحماض، وإنما يكون مفيدًا أكثر لأولئك الذين يعانون نقص الأحماض الأمينية بسبب امتناعهم عن تناول بعض الأطعمة.

**05 الجلوتامين: (Glutamine)**

يساعد في عمليات الاستقلاب للبروتين، كما أنه يعمل على تحفيز إفراز هرمون النمو في الجسم، وكذلك تنظيم الجليكوجين داخل الجسم، وبذلك فهو يساعد على تحفيز نمو العضلات، كما أنه يحد من الإصابة بالالتهابات العضلية التي قد تحدث نتيجة التمرن لساعات طويلة.

والجرعة المنصوح بها منه هي 15 غ يوميًا، يتم تقسيمها على ثلاث فترات، صباحًا، وقبل التمرين، ومساءً.

**06 الكارنتين: (Carnitine)**

هو أحد الأحماض الأمينية الرئيسة الموجودة في الجسم بشكل طبيعي، وهو يمد الجسم بالطاقة اللازمة من أجل زيادة التمرين، ما يساعد على حرق الدهون والحصول على عضلات قوية متناسقة.

**07 حمض بيتا-هيدروكسي بيتا-ميثيل بيوتريك: (HMB)**

يعد هذا الحمض من الأحماض المهمة التي يتم إنتاجها بشكل أساسي في الجسم، ويلعب دورًا فعالًا في الحد من تفكك البروتينات الموجودة في العضلات نتيجة المجهود في أثناء التمرين، بالإضافة إلى حرق الدهون، ويتضح الدور الفعال لهذا المكمل للمبتدئين الذين يواصلون التقدم بطريقة متوازنة في تمارينهم، ويُنصح بتناوله بجرعة من 1 إلى 3 غ في الصباح في منتصف الإفطار، وقبل النوم، وقبل وبعد التمرين.

**08 محفزات هرمون الذكورة (هرمون التستوستيرون)**

مثل حمض الأسبارتيك، والديهيدرو ابيي أندروستيرون (DHEA)، ومؤثرات مستقبلات الأندروجين الانتقائية، ونبته الحلبة، ونبات العبعب المنوم، ونبات القرطب الأرضي، وهي تعمل على تحفيز إنتاج هرمون التستوستيرون في الجسم المهم في إعادة بناء العضلات، وتختلف هذه المحفزات عن المنشطات بكونها لا تضر بغدد الجسم ونسب الهرمونات فيه، كما أنها تختلف عن المقويات الجنسية التي تُستخدم للرجال الذين يعانون من مشكلات الضعف الجنسي.

**09 بيتا ألانين: (Beta-Alanine)**

هو حمض أميني يقلل من التعب وقد يزيد القدرة على أداء التمارين وزيادة كتلة العضلات، وهو يساعد أيضاً على حرق الدهون وتخفيف الوزن، وينصح بأخذ جرعة 3 غ قبل التمرين و3 غ بعده.

**10 لسيتروولين مالات: (CM)**

يعد السيتروولين مالات مضافاً للفطريات، كما يعمل على تعزيز أداء التمارين، حيث ترجع فوائد مكملات الـ "CM" إلى المزيج بين كل من "L-citrulline" و"malate"، ما قد يساعد على زيادة معدلات "ATP" في أثناء التمرين، تليها زيادة معدلات استرداد "PCR" بعد التمرين.

**11 أكسيد النيتريك:**

الأطعمة الغنية بالنترات مثل البنجر والفجل والرمان هي وسيلة رائعة لزيادة إنتاج أكسيد النيتريك، الذي يعمل على زيادة تدفق الدم العضلي الهيكلي، ويؤدي إلى تقليل الألم بعد ممارسة التمارين، ما قد يؤدي في النهاية إلى تحسين القوة والأداء.

**12 زيت السمك:**

تعتبر زيوت السمك مصدراً ممتازاً لأحماض أوميغا 3 الدهنية، التي توفر فوائد متعددة للرياضيين ومن يمارسون رياضة كمال الأجسام. يمتلك زيت السمك خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة، كما أن أحماض أوميغا 3 الدهنية يمكن أن تساعد في تقليل وجع العضلات بعد التمرين وتسريع عملية الشفاء.

**13 حمض اللينوليك: (CLA) :**

هو أحد الأحماض الدهنية الأساسية المهمة في حياة لاعب كمال الأجسام، ويجب الحصول عليه من مصادر خارجية لأن الجسم لا يستطيع تصنيعه طبيعيًا، وتكمن أهميته بالفاعلية الكبيرة في فقدان الدهون المتراكمة حول العضلات وحفاظه على الأنسجة والألياف العضلية التي تعد المكونات الأساسية للعضلات.

يُنصح بتناوله بجرعة لا تزيد على 3.4 غ يوميًا، مع استخدامه فترة لا تزيد على 6 أشهر لما له من أضرار على المدى البعيد، ولا يجب تناوله لمن هم دون الـ18 عامًا أو للمصابين بأمراض القلب أو السيدات المرضعات والحوامل.

#### 14 الفيتامينات المتنوعة: (Multivitamin)

للفيتامينات دور أساسي في عملية الاستشفاء العضلي، وتحسين الدورة الدموية، وتقوية جهاز المناعة، إضافة إلى أنها تساعد في تخفيف الوزن، وهي ضرورية للوقاية من الإصابات الناتجة عن رفع الأوزان الثقيلة، إذ إنها تساعد في تقوية المفاصل، وتلعب دورًا مهمًا جدًا في حماية العضلات من العناصر المؤكسدة التي يمكن أن تفقد في أثناء التمرين.

#### 15 الجلوكوزامين: (Glucosamine)

الجلوكوزامين مسؤول عن تكون الغضاريف وتعزيز عمل مفاصل الجسم، وهي الأكثر عرضة للإرهاك في أثناء التمرين، وتعد سلامتها أولوية لدى الرياضيين وخاصة لاعبي كمال الأجسام، وذلك لأن حمل الأثقال يؤثر بالسلب على المفاصل على المدى البعيد، وهناك مستحضرات تحوي الجلوكوزامين مع كوندرويتين وميثيل سلفونيل ميثان بلس (MSM Plus) وحمض الهيالورونيك تمتاز بقدرتها الرائعة على مداواة وعلاج آلام الركبة والمفاصل والعمود الفقري بجرعات مناسبة، مع إمكانية استخدامها دون قلق لمدة سنوات، ويفضل تناول الجلوكوزامين مع الطعام للحد من اضطرابات المعدة.

**04-01 : المخاطر والآثار الجانبية المحتملة لاستخدام المكملات الغذائية لكمال الأجسام :**

ما هي المخاطر والآثار الجانبية المحتملة لاستخدام المكملات الغذائية لكمال الأجسام؟

على الرغم من أن المكملات الغذائية لكمال الأجسام تعتبر آمنة بشكل عام، إلا أنها ليست خالية تماماً من المخاطر، لذلك على الفرد معرفة الجوانب السلبية المحتملة والمرتبطة باستخدامها قبل أن يبدأ بأخذها.

تعرض الشخص للإصابة بالجفاف، عوز الكالسيوم، وزيادة الوزن نتيجة لاستهلاك البروتينات

قد يسبب تناول المكملات الغذائية لكمال الأجسام التي تحتوي على البروتينات إلى زيادة في معدل عمل الكلى حيث قد يسبب فرط عملها إلى زيادة معدل التخلص من سوائل الجسم مما قد يؤدي إلى الجفاف، وأيضاً قد يزداد معدل إخراج الأملاح والمعادن الذائبة في سوائل الجسم منها الكالسيوم مما قد يؤدي إلى انخفاض في مستوى الكالسيوم في الدم. أيضاً إن البروتينات قد تسبب بعض المشكلات في الجهاز الهضمي خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من حساسية اللاكتوز (بالإنجليزية: Lactose Intolerance).

الإصابة بتشنج العضلات، ومشكلات في الجهاز الهضمي نتيجة لتناول الكرياتين

إن تناول الجرعات المنخفضة (4 - 5 غم) من الكرياتين يعتبر آمن لفترات من الزمن تصل إلى 18 شهراً، أما الجرعات الكبيرة (25 غم) فهي تعتبر آمنة لفترة قصيرة من الزمن لا تتجاوز الـ 14 يوماً. هنالك بعض الآثار الجانبية التي قد يسببها تناول الكرياتين منها تشنج العضلات (بالإنجليزية: Muscle Cramps)، مشكلات في الجهاز الهضمي مثل ألم المعدة، والغثيان، والإسهال. أيضاً إن الكرياتين يؤدي إلى زيادة احتباس الماء والسوائل داخل عضلات الجسم الأمر الذي قد يؤدي إلى الجفاف بالإضافة إلى زيادة الوزن الناجمة عن وجود كميات زائدة من الماء في الجسم.

المخاطر الناجمة عن استخدام المنشطات الستيرويدية الابتنائية

إن تناول المنشطات الستيرويدية الابتنائية قد يؤثر على الصحة العقلية للفرد، فهناك العديد من الآثار الجانبية النفسية التي قد تسببها هذه المنشطات منها:

التهيج المفرط وزيادة العدوانية لدى الفرد.

الشعور بالغيرة غير منطقية ودون وجود أسباب لها.

الشعور بالهوس.

ضعف في أخذ القرارات والأحكام.

قد يعاني الشخص من الأوهام.

أيضاً قد يعاني الفرد من بعض المخاطر الصحية السلبية مثل:

الإصابة بحب الشباب.

الإصابة بالفشل الكلوي.

قد يحدث لديه تلف وأضرار في الكبد.

الإصابة ببعض مشكلات وأمراض القلب والأوعية الدموية كتضخم القلب، ازدياد ضغط الدم، النوبة القلبية، أو حدوث تجلطات في الدم.

قد يعاني الرجال من الصلع، تضخم و بروز الثديين (بالإنجليزية: Gynecomastia)، والعقم نتيجة لانخفاض عدد الحيوانات المنوية لديهم، وتقلص الخصيتين.

قد تعاني النساء من نمو الشعر الزائد على الجسم والوجه، تغيرات في الدورة الشهرية، وقد تعاني من الصلع أو الثعلبة ذكورية الشكل (بالإنجليزية: Male-pattern Baldness).

أيضاً إن استخدام الفرد للمنشطات الستيرويدية الابتنائية بكثرة قد يسبب إدمان الشخص عليها مما يؤدي إلى صعوبة إيقاف استخدامها وقد يسبب إيقافها فجأة عدد من أعراض الانسحاب مثل الشعور بالإرهاق، ووجود مشاكل في النوم، وانخفاض الشهية، انخفاض في الرغبة الجنسية.

المخاطر الناجمة عن استخدام محفزات هرمون التستوستيرون

قد لا يفضل بعض الأفراد الرياضيين تناول المنشطات الستيرويدية الابتنائية غير القانوني وقد يستبدلون ذلك باستخدام المركبات التي تقوم بتحفيز التستوستيرون.

إن الديهيدرو ايبى أندروستيرون هو هرمون يتواجد بشكل طبيعي في الجسم ويساعد في إنتاج الهرمونات الذكرية والأنثوية، بما في ذلك هرمون تستوستيرون. ولكن إن تناول المكملات التي تحتوي على الديهيدرو ايبى أندروستيرون قد يسبب عدداً من الآثار الجانبية المحتملة والتي قد تشمل ما يلي:  
ظهور حب الشباب.

قد تعاني النساء من تغير في الصوت بحيث يصبح أكثر خشونة، نمو الشعر الزائد وغير طبيعي، تغيرات في الدورة الشهرية.

قد يسبب ألم الثدي لدى الرجال بالإضافة إلى نمو وبروز الثدي لديهم.

أيضاً قد يتفاعل الديهيدرو ايبى أندروستيرون مع العديد من الأدوية الأخرى. على سبيل المثال، قد يقلل الديهيدرو ايبى أندروستيرون من فعالية بعض العلاجات المستخدمة لدى مرضى السرطان، كالفولفيستران (بالإنجليزية: Fulvestrant) والليتروزول (بالإنجليزية: Letrozole). وقد يتفاعل هذا المركب أيضاً مع مضادات الاكتئاب، مما قد يؤدي إلى إنتاج كمية كبيرة من السيروتونين في الدماغ، الأمر الذي قد يسبب حدوث مشاكل في القلب وزيادة العصبية لدى الفرد. كما أنه يبطئ من سرعة تخثر الدم، بالتالي إن اقتران استخدامه مع الأدوية الأخرى التي تعمل أيضاً على التقليل من تخثر الدم، مثل الإيبوبروفين أو الوارفارين، قد يزيد من فرصة حدوث النزيف والكدمات.

على الرغم من أن تأثير مؤثرات مستقبلات الأندروجين الانتقائية على المدى البعيد غير معروف إلى الآن، إلا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تحذر من هذه المركبات لأنها قد تزيد من خطر حدوث حالات صحية خطيرة مثل:

النوبات القلبية.

السكتة الدماغية.

الإصابة بتلف الكبد.

ترهلات في جوانب الجسم ومنطقة الصدر

مخاطر تناول الكافيين بكميات زائدة

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكافيين إلى عدة آثار جانبية، مثل

زيادة معدل ضربات القلب، زيادة ضغط الدم.

المعاناة من مشكلات النوم مثل الأرق.

القلق.

الصداع.

العصبية.

والجدير بالذكر المكملات الغذائية لكمال الأجسام قد تحتوي على كمية كافية من الكافيين والتي قد تعادل ما يحتويه 1-2 أكواب (240-475 مل) من القهوة، لذلك قم بالانتباه في حال كنت تحصل أيضاً على الكافيين من مصادر أخرى على مدار اليوم، الأمر الذي قد يزيد من فرصة حدوث الآثار الجانبية.

الإصابة بالتفاعلات التحسسية

قد تسبب بعض مكونات المكملات الغذائية لكمال الأجسام التفاعلات التحسسية والتي تكون طفيفة وغير ضارة في معظم الأحيان ولكن قد يشعر الفرد بعدم الارتياح عند معاناته منها. فمثلاً قد يسبب الحمض الأميني البيتا ألانين (بالإنجليزية: Beta Alanine) الشعور بالخدران والتتميل في كلا من اليدين والقدمين. أيضاً قد يسبب فيتامين النياسين (بالإنجليزية: Niacin) توهج واحمرار في الجلد.

احتواء هذه المكملات الغذائية على المحليات الاصطناعية وكحول السكر

في كثير من الأحيان قد تحتوي المكملات الغذائية لكمال الأجسام على المحليات الصناعية أو كحول سكر (بالإنجليزية: Sugar alcohol) والتي تضاف إلى هذه المنتجات من أجل أن تعزز النكهة دون أن تسبب بزيادة السرعات الحرارية. قد تسبب بعض المحليات الصناعية التلبك المعوي ومشكلات أخرى في جهاز الهضمي لدى بعض الأشخاص. أيضاً قد يؤدي تناول كميات كبيرة من كحول السكر إلى شعور الفرد بأعراض غير مريحة، مثل الغازات، والانتفاخ، والإسهال.

عدم اتباع المكملات الغذائية لكمال الأجسام لمعايير الجودة والسلامة في بعض البلدان، بما في ذلك الولايات المتحدة، لا يتم مراقبة وتقييم المكملات الغذائية، منها تلك الخاصة بكمال الأجسام، عن كثب. لذلك، من الممكن أن تكون الملصقات المتواجدة على علب هذه المنتجات غير دقيقة أو مضللة في بعض الأحيان. أيضاً قد يتم إضافة إلى هذه المنتجات إما مواد محظورة الاستخدام لخطورتها على صحة الإنسان، أو مواد لم يتم تحديد مدى سلامة استخدامها لدى الإنسان. أيضاً قد تحتوي هذه المنتجات على كميات كبيرة من بعض المركبات، الأمر الذي قد يؤدي إلى الزيادة من فرصة حدوث الآثار الجانبية وقد تصبح مهددة للحياة.

- هل يعد أخذ المكملات الغذائية لكمال الأجسام ضرورياً؟ وما هي النصائح التي يجب اتباعها عند تناولها؟

يجب التنويه إلى أنه وبشكل عام لا يحتاج الرياضيين لتناول المكملات للاستفادة من التمارين والتدريبات التي يقومون بها. مع ذلك، فقد تساعد المكملات الغذائية لكمال الأجسام على زيادة قدرة الفرد على ممارسة الرياضة خصوصاً إن كان الفرد قد خضع لتدريب مستمرة ولفترة تصل ستة أشهر على الأقل.

وإذا كنت مهتماً بتجربة أحد هذه المكملات الغذائية، فعليك أن تبحث عن منتج مضمون الجودة والسلامة كتلك المنتجات التي خضعت للفحص والاختبار حسب المعايير التابعة لدستور الأدوية الأمريكي أو غيرها من المعايير التابعة لجهات رسمية.

أيضاً يوصى دائماً بالتحقق من مكونات المنتج قبل البدء باستخدامه وذلك لمعرفة في حال وجود أي من المكونات التي قد تسبب حساسية للفرد، أو قد تتفاعل مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى يقوم يتناولها الفرد، أو أنه يمنع استخدامها لدى الفرد بسبب حالته الصحية.

والجدير بالذكر أن هنالك عدة طرق للتقليل من الآثار الجانبية التي ترافق استخدام بعض المكملات الغذائية لكامل الأجسام، أهمها البدء بجرعات قليلة من هذه المنتجات وزيادة الجرعة بشكل تدريجي إلى أن نصل إلى أقصى الجرعة الموصى بها والتي يستطيع الفرد تحملها، شرب كميات كافية من الماء وينصح بمزج الماء مع المنتجات التي تأتي على شكل مسحوق قبل تناولها، عدم تناول المنتجات التي تحتوي الكافيين خلال فترات المساء وقبل النوم، وفي أسوأ الأحوال وفي حالة عدم تحمل الآثار الجانبية الخاصة بأحد مكونات المكملات الغذائية الخاصة بكامل الأجسام فيمكن للشخص استبدال المنتج بمنتج آخر خالي من المادة التي قد تسبب هذه الآثار الجانبية غير متحملة

## الفصل الثاني :

### 2 : رياضة كمال الأجسام :

**01-02 مقدمة :** كمال الأجسام : كمال الأجسام لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين .مبدوها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمتنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط.

منذ القدم كان التمجيد من نصيب الأجسام المكتملة القوية مفتولة العضلات، قال ويل ديورانت واصفاً جلامش الأسطورة الراقدية: « هو طويل القامة، ضخم الجسم، مفتول العضلات، جريء مقدام، جميل يفتن الناس بجماله.. لا يماثله أحد في صورة جسمه.. يرى جميع الأشياء، ولو كانت في أطراف العالم.. كان كل شيء وعرف كل شيء.. واطلع على جميع الأسرار.. واخترق ستار الحكمة الذي يحجب كل شيء.. ورأى ما كان خافياً.. وكشف الغطاء عما كان مغطى.. وجاء بأخبار الأيام التي كانت قبل الطوفان.. وسار في طريق بعيد طويل.. كابد فيه المشاق والآلام.. ثم كتب على لوح حجري كل ما قام به من الأعمال في مصر القديمة كان الملوك والآلهة ينحتون بالتماثيل التي تجسدهم مفتولي العضلات ممشوقي القوام، مشدودي الأجسام دليلاً على القوة والكمال والجمال الذي ينبغي أن يكون عليه الإنسان.

لدى اليونان كان البطل الخارق هرقل نصف الإله ونصف البشر يتمتع بجسم خارق للعادة قوي البنيان، مفتول العضلات، وقد أصبح هذا البطل بقوته وعضلاته رمزاً للألعاب اليونانية القديمة على جبل الأولمب قرب أثينا. وتبعهم في ذلك الرومانيون الذي اقتفوا آثار اليونانيين خطوة بخطوة مع تغيير الأسماء.

في الهند والصين كذلك كان النحاتون يتفننون بنحت الأجسام البشرية بكامل رونقها وقوتها، ويصورون في أساطيرهم نماذج الكمال الجسماني والعضلي والعقلي لأبطالهم وألتهم على حد سواء.

على المستوى العربي

تأسست مجلة نجوم الرياضة اللبنانية سنة 1957، ومجلة عالم الرياضة اللبنانية أيضاً سنة 1983م، وهما متخصصتان بكمال الأجسام.

كان من رواد العرب في كمال الأجسام محمود جراشة في الأردن، ومليح عليوان في لبنان، وعبد الحميد الجندي وعادل فهيم في مصر، وقاسم يزبك في سوريا.

سمير بنوت العربي الوحيد الذي أحرز أكبر لقب في كمال الأجسام) مستر أولمبيا

**02-02 : الهيئات التنظيمية :**

تعاني رياضة كمال الأجسام أزمة كبيرة على صعيد التنظيم الإداري والجماهيري، فقد ولدت اتحادات عديدة معظمها لا يعترف بالاتحادات الأخرى ولا يقيم لها وزناً، ومن أبرز هذه الاتحادات التي مرت عبر تاريخ هذه الرياضة:

الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية

الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية

بالإنجليزية (International Federation of Bodybuilding and Fitness - IFBB) ، أسسه الشقيقان بن وجو وايدر سنة 1946، وضم سنة 1949 خمسين اتحاداً دولياً. وهو الآن الاتحاد الأعظم لكمال الأجسام على مستوى العالم ويضم في عضويته أكثر من مائة وخمسين بلداً.

الرابطة الوطنية للاعبي كمال الأجسام الهواة:

بالإنجليزية (National Amateur Bodybuilders Association - NABBA) ، تشكلت هذه الرابطة سنة 1950، وفاز بمسابقتها الأولى ستيف ريفز، ومن أبطالها ريج بارك، وبيل بيرل، وأرنولد شووارزينجر 4مرات

في لندن وفي سنة 1984 تشكلت الرابطة الوطنية للاعبي كمال الأجسام الهواة العالمية (NABBA International)، وضمت اتحادات أوروبية وعالمية عديدة في أكثر من خمسين بلداً.

حالياً يمثل هذا الاتحاد رياضة كمال الأجسام في بريطانيا، وينظم بطولات تتمتع بمشاركة عالمية .

الرابطة الوطنية لكمال الأجسام للهواة

بالإنجليزية (World Amateur Bodybuilders Association - WABBA) ، أسسها سيرج نوبريه (Serge Nubret) وبيرونو بيتشولي ( Bruno Piccoli ) في سنة 1975، ونظمت أول بطولة لها في 1979.

الاتحاد العالمي لكمال الأجسام

الاتحاد العالمي لكمال الأجسام:

بالإنجليزية (World Bodybuilding Federation) ، هو منظمة رياضية أسسها فينس ماكان سنة 1990، وكانت جزءاً من تينان سبورتنس المالكة والمشغلة للاتحاد العالمي للمصارعة (WWF).

حُلَّ الاتحاد سنة 1992 بعد فشل مالي.

الاتحادات القارية والإقليمية

الاتحاد الآسيوي لكمال الأجسام واللياقة البدنية

الاتحاد الأوروبي لكمال الأجسام واللياقة البدنية

الاتحاد الأفريقي لكمال الأجسام

اتحاد أمريكا الجنوبية لكمال الأجسام واللياقة البدنية

الاتحاد الكاريبي لكمال الأجسام واللياقة البدنية

الاتحاد العربي لكمال الأجسام

03 التحضير النفسي :

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه, حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز, وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي , كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة , تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي".

03-01: أهداف الأعداد النفسي الرياضي :

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- 2- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- 4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع

التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

- 1- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب .
- 2- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- 3- العمر التدريبي للاعب.
- 4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- 6- يفضل ان يكون المدرّب ممارسا لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- 7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25) .
- 8- اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.
- 9- زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب.

خطوات الأعداد النفسي للرياضيين:

يجب ان ينطلق المدرّب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :

- 1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمها وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.
- 2- على المدرّب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
- 3- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
- 4- ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.
- 5- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

- 6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.
- 7- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.
- 8- الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
- 9- الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.

### 02-03 : أنواع الأعداد النفسي:

- أولاً: الأعداد النفسي طويل المدى.
- ثانياً: الأعداد النفسي قصير المدى.

### 01-02-03 : الأعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما

- 1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب
  - 2- بناء وتطوير الدافعية
- واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاوله ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق اغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :

- 1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ، تبعاً لمستوى قدراته
- 2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها .
- 3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

- 4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- 7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

### 02-02-03 : الأعداد النفسية قصير المدى:

ان المقصود بالأعداد النفسية قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات . وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي.

\*وفيما يلي نسرد بعض الطرق للأعداد النفسية قصير المدى :

#### 1- الأبعاد :

يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية

#### 2- الشحن :

من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين

#### 3- استخدام التديك :

استخدام التديك الرياضي كعامل مساعد في التهذئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة

الدموية .كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر .

#### 4- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :

التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لاستظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة .

#### 5- التعاون مع الطبيب الرياضي :

ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب . حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات . وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي .

وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ،فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجهة وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس .

\*وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي :

1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب

2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل .

- 3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .
  - 4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .
  - 5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.
  - 6- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء .
- دور المدرب في يوم المباراة:

- 1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية .
  - 2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة .
  - 3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.
  - 4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .
- دور المدرب أثناء السباق او المباراة:

- 1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع
- 2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين .
- 3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة .
- 4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.
- 5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة .
- 6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

#### المصادر:

1. اسامة كامل, علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات, دار الفكر العربي, 1990.
2. اسامة كامل راتب, الاعداد النفسية لتدريب الناشئين واولياء الامور, دار الفكر العربي, 1997.

- اسامة كامل راتب, تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي. ط1. جامعة حلوان, دار الفكر العربي. 2000.
- خير الدين علي وعصام الهلالي, الاجتماع الرياضي, ط10, القاهرة, 1997.
- عامر سعيد جاسم, سيكولوجية كرة القدم, النجف, 2008.
- قاسم حسن حسين, الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 1998.
- كامل طة لوييس, علم النفس الرياضي في التربية الرياضية, جامعة بغداد, 1984
- كامل علوان, الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة, اطروحة دكتوراة, جامعة بغداد, كلية الاداب, 2000.
- حمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر القاهرة, 1998 ص145
- 10: محمد جسام عرب و حسين علي كاظم, علم النفس الرياضي, ط1, النجف, 2009.
- 11: محمد حسن علاوي, سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي,

الـجـا  
نـب  
الـتـط

**01 منهج البحث****منهج البحث:**

**01 الدراسة الاستطلاعية :** قام الباحث بدراسته الاستطلاعية التي تهدف إلى تحديد مجتمع البحث

ومعرفة خصائصه واختيار العينة بصورة دقيقة ومناسبة واختبار أداة البحث، ومعرفة مدى ملاءمتها  
وصلاحياتها، والوقوف على أهم الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء قيامه بالدراسة الأساسية، من خلال  
المعلومات الأولية التي ستوفرها.

قام الباحث بتوزيع أداة الدراسة والمتمثلة في : استبيان تم إعداده من قبله على عينة قوامها 03 ممارسين  
لرياضة كمال الأجسام على مستوى صالات الرياضة بدائرة مازونة ، ولاية غليزان، قام الباحث بعد جمع  
الاستمارات الموزعة بحساب النسب المؤوية بدقة من اجل دراسة الظاهرة محل البحث

**02 المنهج المتبع في الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

**03 مجتمع وعينة الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يرتادون

صالتي كمال الأجسام المتوفرة على مستوى دائرة مازونة، ولاية غليزان، البالغ عددهم 80 ممارسا، وشملت  
العينة على 30 ممارسا الرياضة كمال الأجسام وتم اختيارها بطريقة عشوائية غير احتمالية (العينة العرضية).

**04 أدوات الدراسة:** استخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات حول الظاهرة موضوع الدراسة، تم إعداده

بالاعتماد على الأدبيات النظرية للموضوع وبعد استشارة المشرف و بعض الدكاترة وبعض الدراسات السابقة،  
حيث جاء الاستبيان مكون من 15 سؤال، يحتوي كل سؤال على هدف معين يخدم البحث و يمكن فهم الأبعاد  
البيكولوجية و الدافعة لفهم ظاهرة الدراسة

**05 الوسائل الإحصائية المستخدمة :** في مثل هذه الأنواع من البحوث العلمية تكون الطريقة الأمثل هي

النسب المؤوية لأنها تعبر بصدق عن العينة محل البحث .

**06 المجالات الدراسية :**

المجال البشري : يمثل المجال البشري رياضي قاعات كمال الاجسام .

**المجال المكاني :** قاعة كمال الأجسام بمازونة و سيدي امحمد بن علي

و قاعة كمال الأجسام بشايب الزراع

**المجال الزماني :** 01 جوان 2022-03 جوان 2022

**المتغيرات :**

**المتغير الثابت :** تناول المكملات الغذائية

**المتغير التابع :** الحالة النفسية للرياضي

## المحور الثاني

### عرض و تحليل النتائج

#### 01 محاور الاستبيان :

كانت أسئلة الاستبيان موزعة بشكل عشوائي حتى لا يتمكن الرياضي المجيب عليها من أن يرتب أفكاره و إجاباته و تكون مصداقية في الإجابة لكننا سوف نرتب الأسئلة حسب المحاور التي تخدم البحث في التحليل

#### المحور الاول :

دوافع النفسية للرياضيين لتناول المكملات الغذائية .

أرقام الأسئلة 1-2-3-15

#### المحور الثاني:

وعي الرياضيين بالمكملات الغذائية وتباعياتها على نفسيهم على المدى البعيد .

أرقام الأسئلة 4-7-11-12-13-14

#### المحور الثالث :

مدى كفاءة المدربين داخل القاعات لتوجيه الرياضيين الهواة

أرقام الأسئلة 5-6-8-9-10

## الاحصاء الوصفي :

ك2

الاحصاء الوصفي								
	الرقم	المعدل	الانحراف المعياري	اقل من 1	اكثر من 1	النسب المئوية		
						25	50	75
السؤال 02	30	,73	,450	0	1	,00	1,00	1,00
السؤال 03	30	,40	,498	0	1	,00	,00	1,00
السؤال 04	30	,17	,379	0	1	,00	,00	,00
السؤال 05	30	,47	,507	0	1	,00	,00	1,00
السؤال 06	30	,30	,466	0	1	,00	,00	1,00
السؤال 07	30	,40	,498	0	1	,00	,00	1,00
السؤال 08	30	,57	,504	0	1	,00	1,00	1,00
السؤال 09	30	,73	,450	0	1	,00	1,00	1,00
السؤال 10	30	,47	,507	0	1	,00	,00	1,00
السؤال 11	30	,70	,466	0	1	,00	1,00	1,00
السؤال 12	30	,20	,407	0	1	,00	,00	,00
السؤال 13	30	,87	,346	0	1	1,00	1,00	1,00
السؤال 14	30	,03	,183	0	1	,00	,00	,00
السؤال 15	30	,90	,305	0	1	1,00	1,00	1,00

## الاختبارات الإحصائية

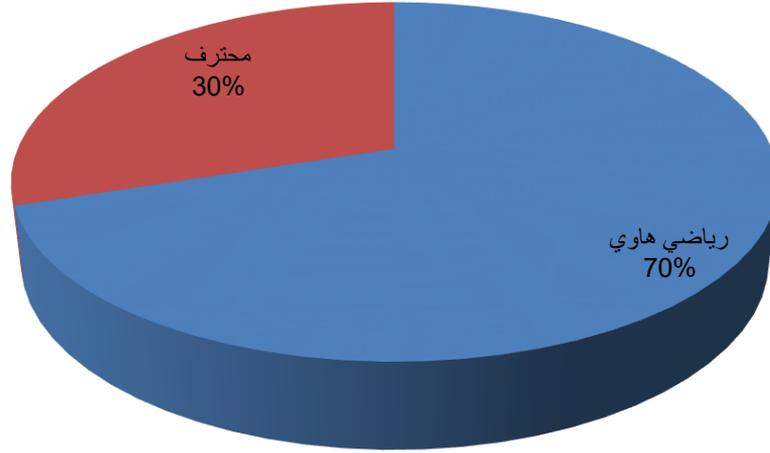
ك 2

	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12	q13	q14	q15
Khi-carré	6,533 <sup>a</sup>	1,200 <sup>a</sup>	13,333 <sup>a</sup>	,133 <sup>a</sup>	4,800 <sup>a</sup>	1,200 <sup>a</sup>	,533 <sup>a</sup>	6,533 <sup>a</sup>	,133 <sup>a</sup>	4,800 <sup>a</sup>	10,800 <sup>a</sup>	16,133 <sup>a</sup>	26,133 <sup>a</sup>	19,200 <sup>a</sup>
ddl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sig. asymptotique	,011	,273	,000	,715	,028	,273	,465	,011	,715	,028	,001	,000	,000	,000

السؤال الاول :

01: مدى اقدميتكم في هذه الرياضة ؟

دائرة نسبية 01: مدى اقدميتكم في هذه الرياضة ؟



الجدول الاول :

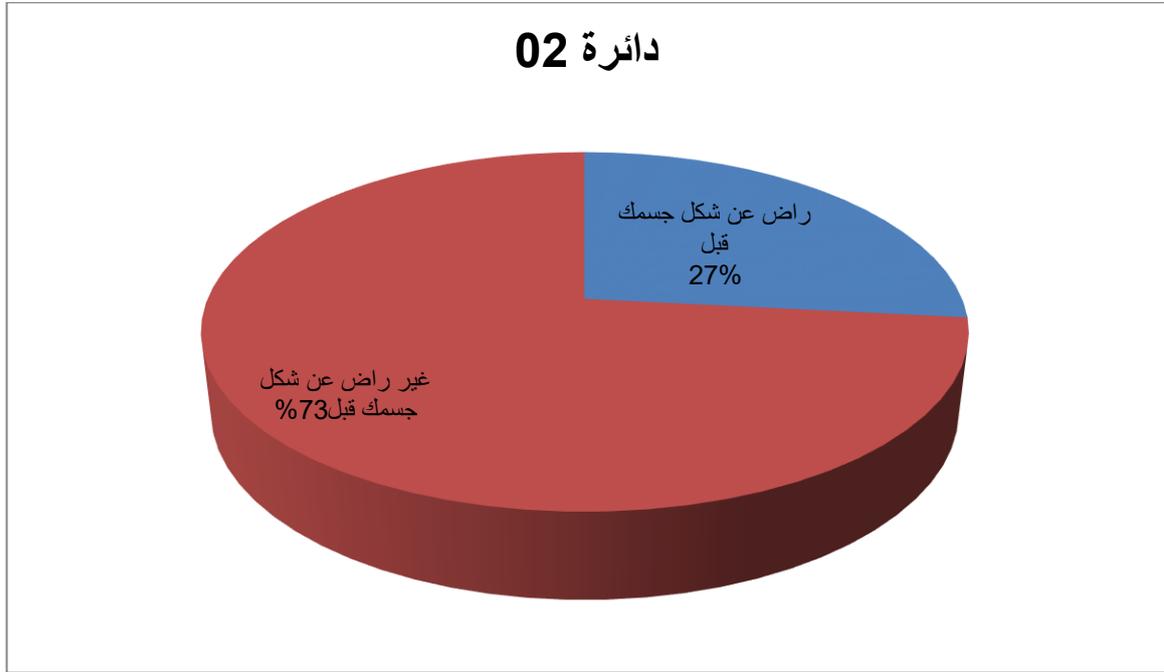
النسبة المئوية	التكرارات	نوع الرياضي
70	21	هاوي
30	09	محترف

01: من خلال قراءتنا للجدول الاول يتضح لنا أن اغلب الرياضيين المتواجدين داخل قاعات رياضة كمال الأجسام الذين يتناولون المكملات الغذائية من الفئة الهاوية مما يعني انه لا توجد استمرارية كبيرة في التدريب في مثل هذا النوع من الرياضات كذلك أن فئة المحترفين فئة قليلة ممن تمكنوا من مواصلة التمارين بشكل منتظم و منه يطرح سؤال عن سبب عدم استمرارية الرياضيين في الممارسة .

و قد يكون السبب هو سوء التأطير و عدم إتباع برنامج تدريبي يسمح للرياضيين الهواة من الاستمرارية و قد تكون للمكملات الغذائية دور في عدم الاستمرارية جراء التوقف عن تناول مثل هذه المواد أو التأثير على الجانب النفسي او الصحي على الرياضيين .

## السؤال الثاني :

02: هل كنت راض عن شكل جسمك قبل تناول المكملات الغذائية



الجدول رقم 02:

النسبة المئوية	التكرارات	هل كنت راض عن شكل جسمك قبل تناول المكملات الغذائية
70	21	راض
30	09	غير راض

02 : من خلال قرائتنا للجدول الثاني نرى ان معظم الرياضيين و بنسبة كبيرة تتخطى 73 بالمئة

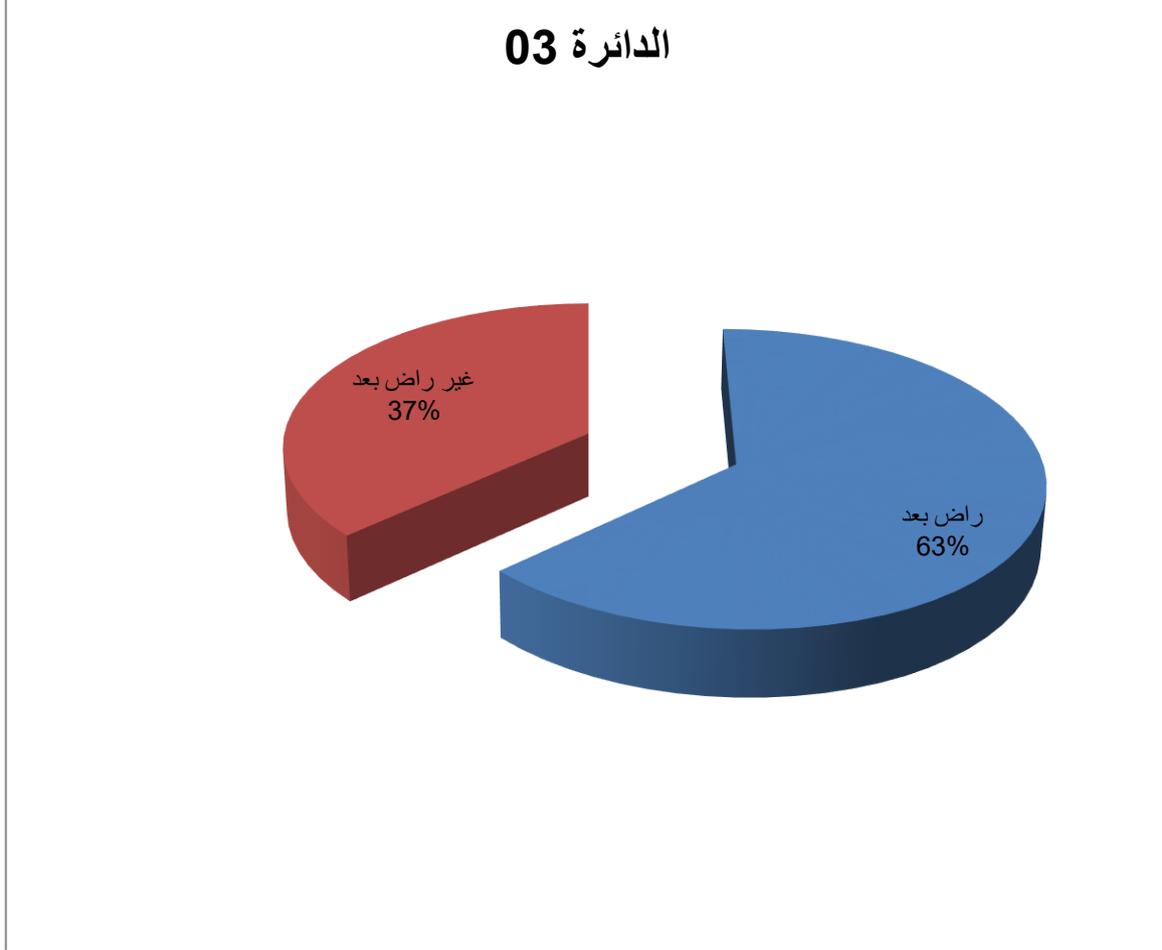
من الرياضيين كانوا غير راضين عن شكل اجسامهم قبل تناول المكملات الغذائية و هو من اهم الدوافع التي

ساقتهم لتعاطي المكملات الغذائية من اجل الحصول على شكل جميل و بنية مورفولوجية قوية في مدة زمنية

قصيرة دون النظر الى المخاطر المحتملة لمثل هذه المواد .

## السؤال الثالث :

03: هل أنت راض عن شكل جسمك بعد تناول المكملات الغذائية



الجدول الثالث :

هل كنت راض عن شكل جسمك بعد تناول المكملات الغذائية	التكرارات	النسبة المئوية
راض	21	63
غير راض	09	37

03 : من خلال قرائتنا لنسب الجدول الثالث نستنتج ان الرياضيين الذين تناولو المكملات الرياضية قد استحسنو

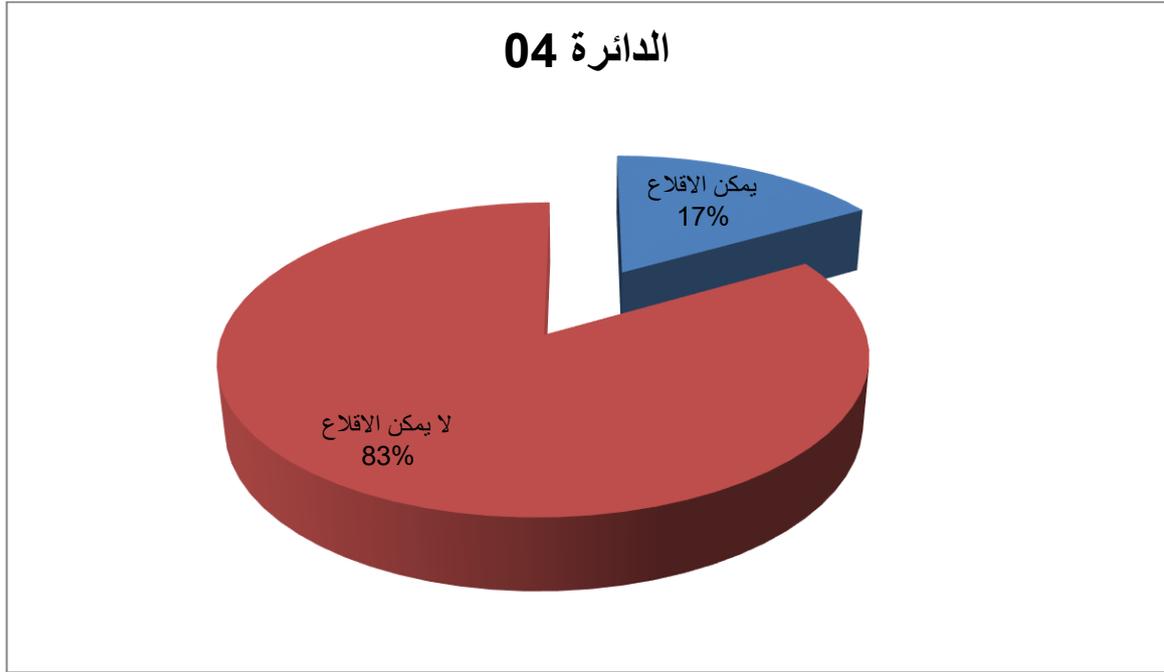
نتائج هذه المواد و هو ما يدفعهم لمواصلة تعاطيها بشكل اكثر او بشكل مبالغ فيه للحصول على نتائج اكثر في

مدة زمنية قصيرة .

و هذا ما قد يوقعهم في دائرة الادمان او الذهاب الى ابعد من ذلك و هو تناول المنشطات المحضورة في كامل

الهيئات الرياضية لخطورتها على جسم الانسان و بعدها عن اهداف الرياضة و الطبيعة البشرية .

السؤال الرابع : 04: هل يمكنك الإقلاع عن تناول المكملات الغذائية و الاعتماد فقط على الغذاء الطبيعي



الجدول الثالث :

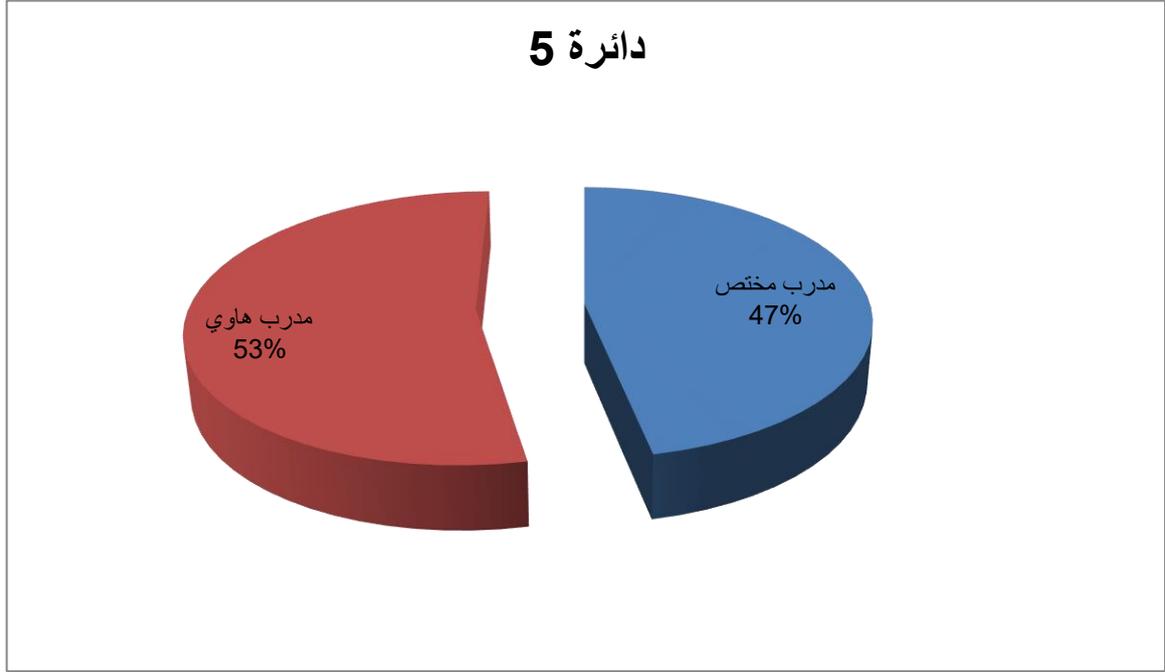
النسبة المئوية	التكرارات	السؤال الرابع : 04: هل يمكنك الإقلاع عن تناول المكملات الغذائية و الاعتماد فقط على الغذاء الطبيعي
17	05	يمكن الإقلاع
83	25	لا يمكن الإقلاع

04 : من خلال قراءتنا لنتائج الجدول و النسب المؤوية يمكننا فهم أن الرياضيين الذين يتناولون المكملات

الغذائية غير مستعدين للتوقف عن تناول هذه المكملات بسبب الادمان و الطاقة التي تمنحها لهم اثناء التدريب

زيادتا عن الدافع النفسي الذي يظهر في سرعة بناء العضلات مما يزيد من تمسك الرياضيين فيها .

السؤال الخامس : 05: هل التدريبات اليومية تحت إشراف مدرب مختص ؟



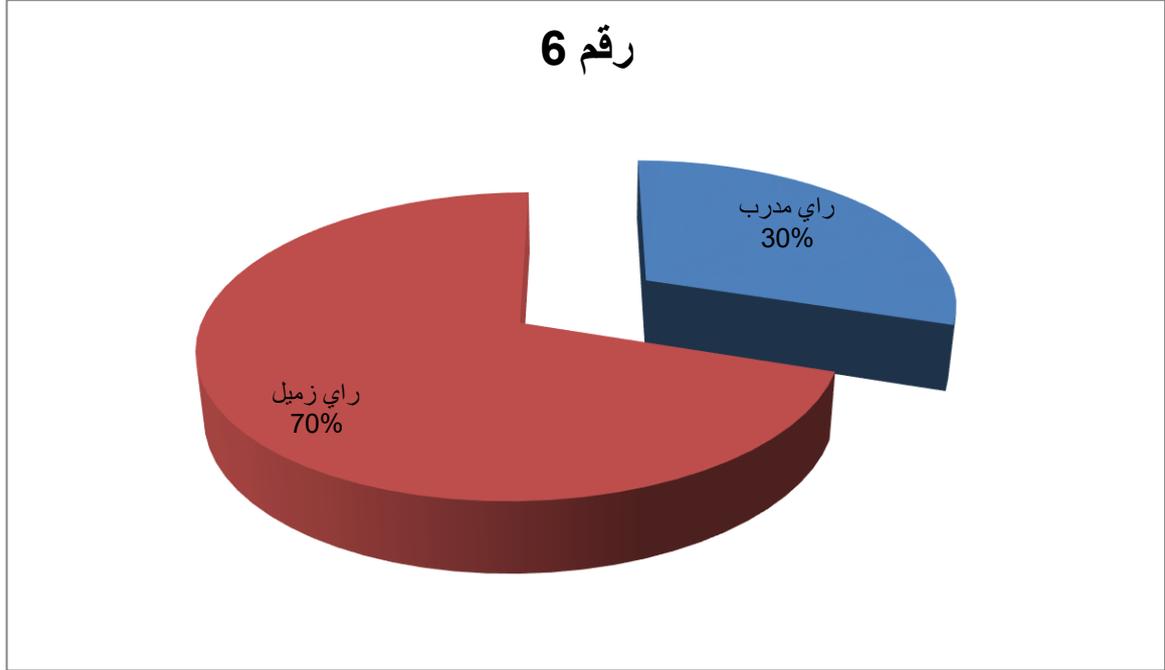
الجدول الخامس :

النسبة المئوية	التكرارات	هل التدريبات اليومية تحت إشراف مدرب مختص ؟
17	5	مدرب مختص
83	25	مدرب هاوي

05 : من خلال القراءات الخاصة في الدائرة النسبية في السؤال الخامس يتضح لنا أن معظم الرياضيين الذين يتعاطون المكملات الغذائية يتدربون تحت إشراف رياضيين هواة و هو ما يساهم انتشار التناول العشوائي لمثل هذه المواد و هو يعتبر احد أسباب عدم بالاستمرارية في التدريبات .

## السؤال السادس :

هل تناول المكملات الغذائية جاء كعرض من المدرب أم من زميل؟



الجدول رقم 06

النسبة المئوية	التكرارات	هل تناول المكملات الغذائية جاء كعرض من المدرب أم من زميل؟
30	09	مدرب
70	21	زميل

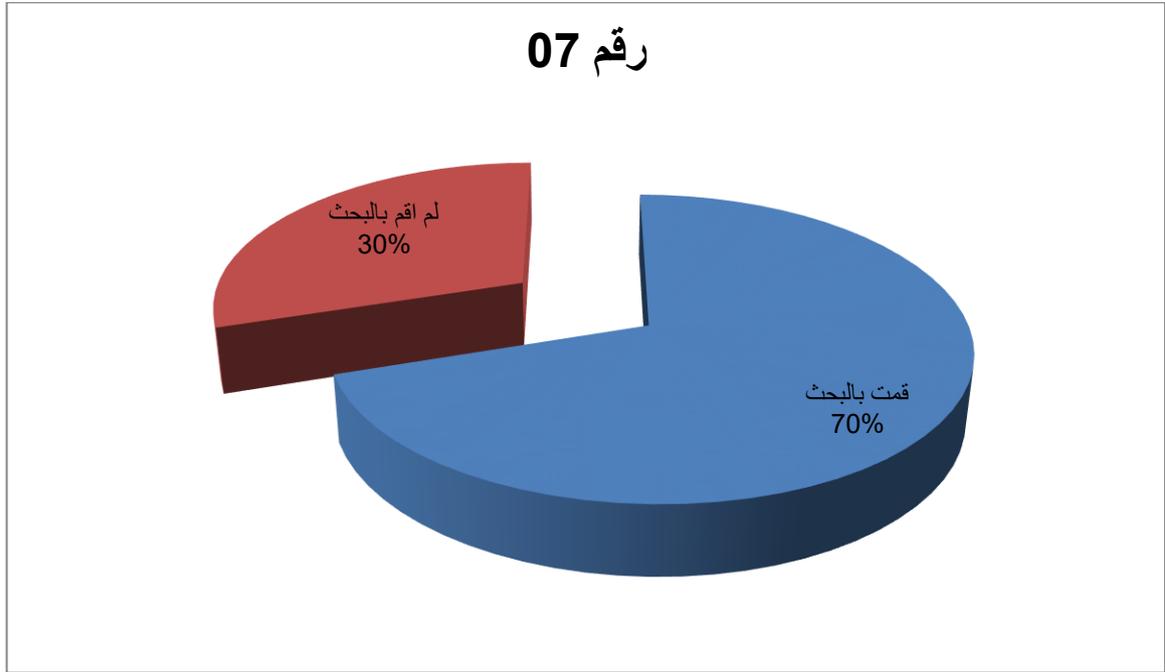
06: من خلال قراءتنا لدائرة النسبية رقم 06 نستنتج أن أغلبية المستهلكين للمكملات الغذائية كانت معروضة

من طرف زملاء و أصدقاء داخل القاعات الرياضية و هو ما يؤكد فرضيتنا أن نقص التأطير المؤهل يخلق

فراغ يدفع الرياضيين إلى الجوء إلى مصدر معلومات غير مؤهل .

السؤال السابع :

هل قمت بالبحث في ما تقوم بتناوله من مكملات؟



الجدول السابع :

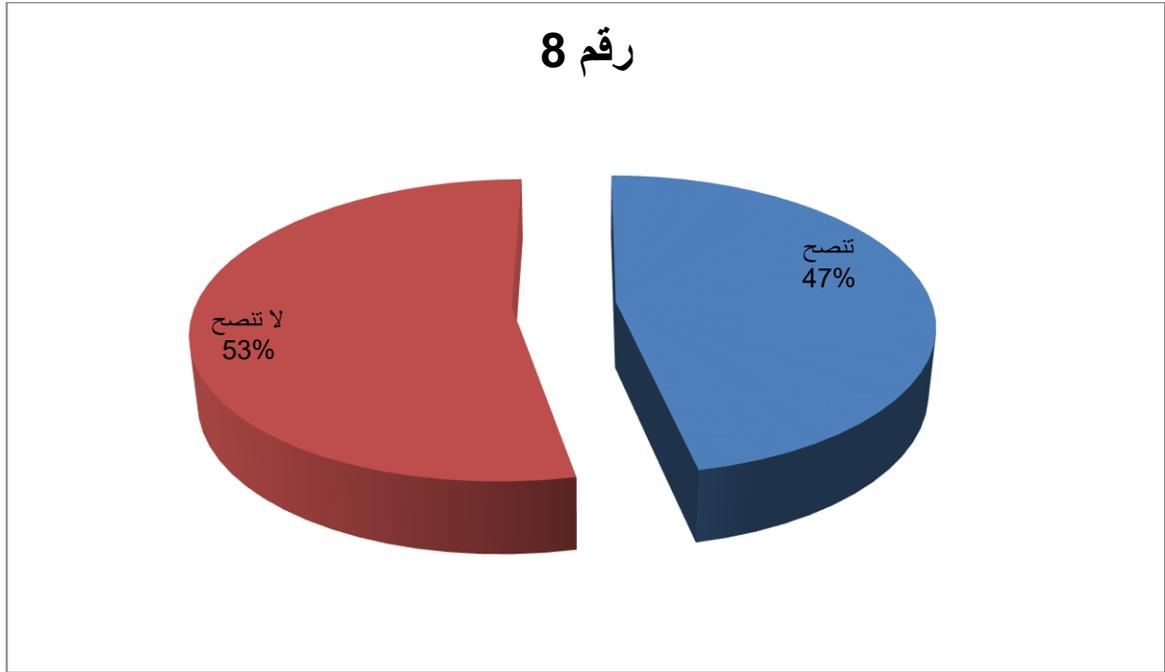
النسبة المئوية	التكرارات	هل قمت بالبحث في ما تقوم بتناوله من مكملات؟
70	21	بحث
30	09	لم يبحث

## السؤال السابع :

من خلال قراءة نتائج الجدول السابع يتضح ان اغلب الرياضيين يقومون بالبحث في ما يقومون باستهلاكه اي ان الرغبة في البحث و التحري في مضمون هذه المواد موجود و ان الرياضيين لابد لهم من المرافقة من طرف المختصين في المجال التغذية الرياضية داخل قاعات الرياضية .

السؤال الثامن :

هل يمكنك أن تنصح رياضي مبتدى بتناول المكملات الغذائية؟



النسبة المئوية	التكرارات	هل يمكنك أن تنصح رياضي مبتدى بتناول المكملات الغذائية؟
47	14	تنصح
53	16	لا تنصح

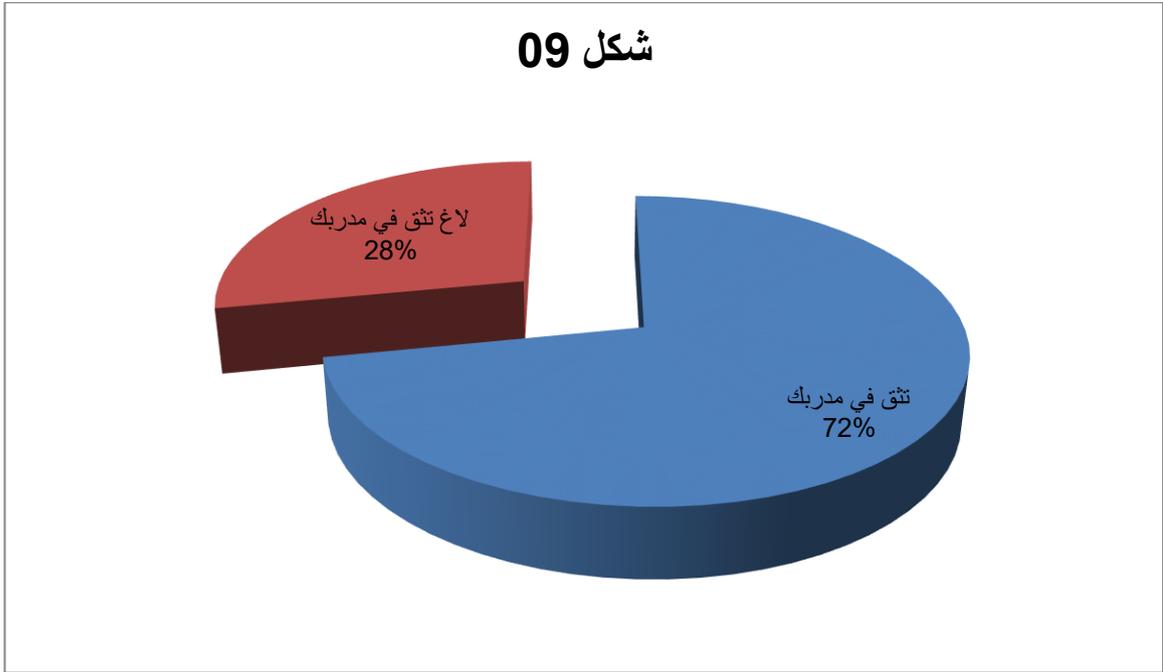
الجدول الثامن 08

**الجدول الثامن 08 :**

من خلال القراءة النسبية للجدول الثامن نستنتج ان نسبة من الرياضيين الذين سبق لهم و ان تناولو المكملات الغذائية لهم استعداد لتقديم نصائح للمبتدئين في مجال التغذية الرياضية و هذا يدل على استمرارية في الخطأ و هو ما يعزز وجهة نظرنا فيما يخص التاثير المؤهل داخل قاعات الرياضة

## السؤال التاسع :

09: هل تثق بمعلومات مدربك في مجال التغذية الرياضية ؟



النسبة المئوية	التكرارات	هل تثق بمعلومات مدربك في مجال التغذية الرياضية ؟
72	22	تثق في مدربك
28	08	لا تثق في مدربك

جدول رقم 09

**السؤال التاسع :**

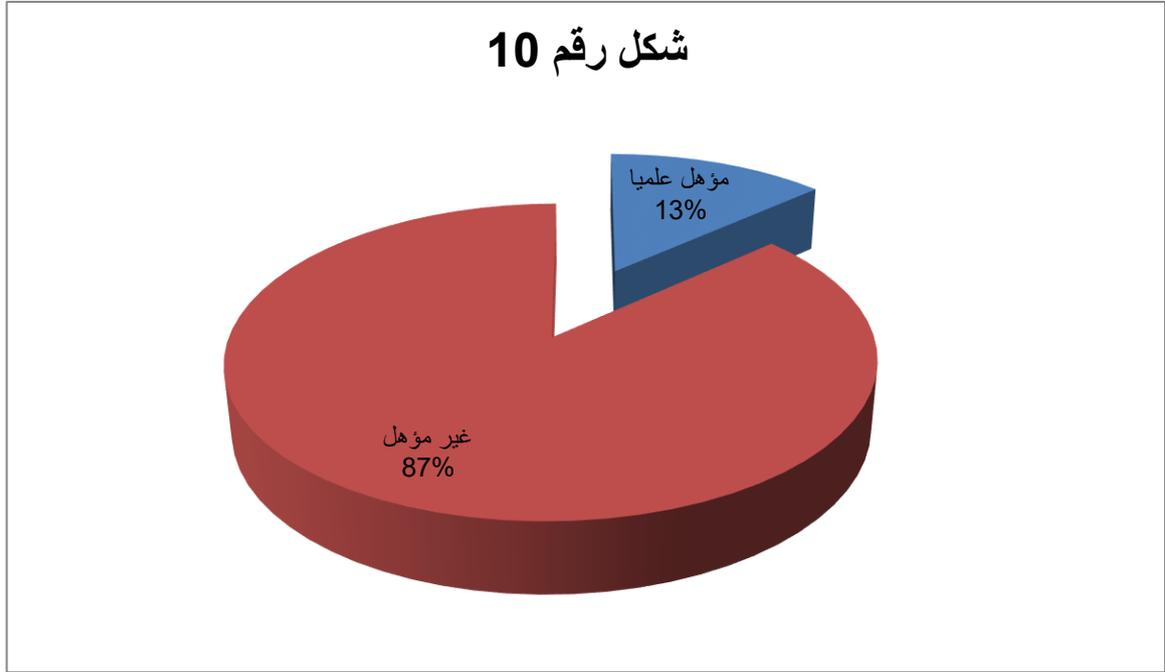
من خلال قراءة النسب المؤوية للسؤال التاسع و الذي يبحث عن مدى ثقة الرياضيين في المدربين نجد أن أغلبية

الساحقة من الرياضيين يثقون في مدربيهم بشكل كبير و هو ما يعزز فكرة تكوين المدربين و إعطاءهم الكم

الكافي من المعلومات الأكاديمية زيادتا عن معلوماتهم الميدانية من اجل تأطير سليم و هادف .

## السؤال العاشر :

هل مدربك أو من يقدم لكم برنامج المكملات الغذائية مؤهل علميا أو أكاديميا ؟



النسبة المئوية	التكرارات	هل مدربك او من يقدم لكم برنامج المكملات الغذائية مؤهل علميا أو أكاديميا ؟
13	04	مؤهل
87	26	غير مؤهل

الجدول العاشر

## السؤال العاشر :

نستنتج من إجابات الرياضيين في ما يخص السؤال العاشر ان الأغلبية الساحقة من المشرفين على الرياضة

داخل قاعات كمال الأجسام غير مؤهلين أكاديميا و علميا و كل ما هو معتمد من طرق للإشراف و التدريب

عبارة عن خبرات سابقة متداولة بين أجيال و رياضيين سابقين في الرياضة

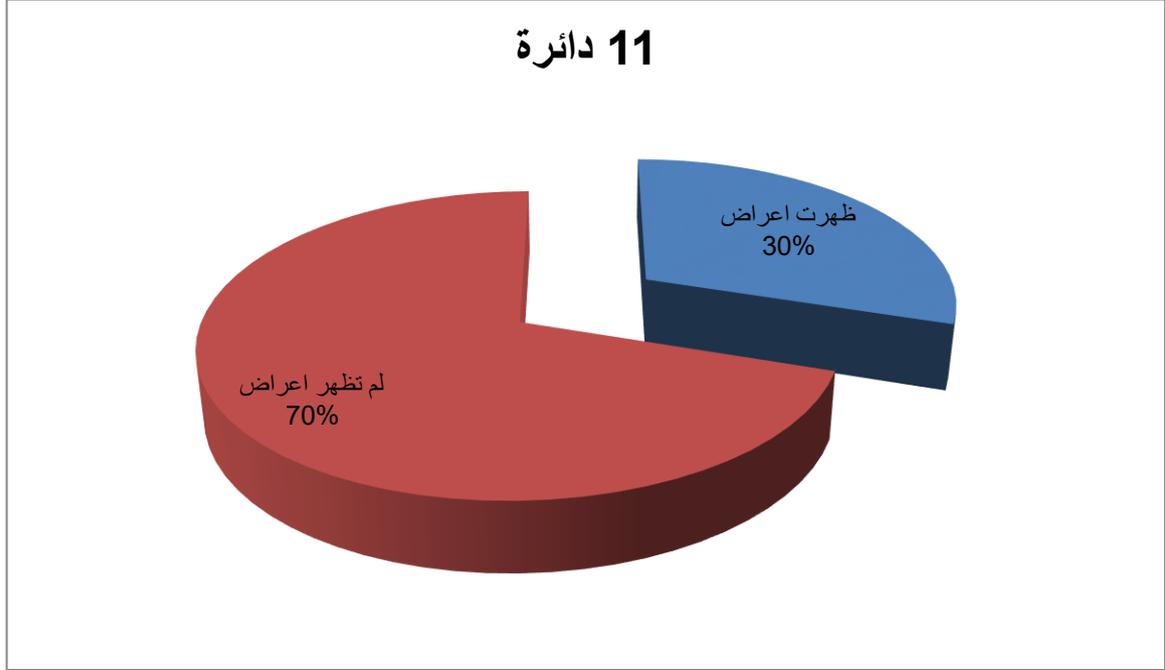
و عليه لابد من الإسراع في فتح التكوين للمدربين بشكل مقنن و مدروس و كمنهج من اجل الوعي العام داخل

الأندية و القاعات الرياضية و ذلك بوضع برنامج تكويني على يد الوزارة المعنية و أطباء و أساتذة جامعيين

مختصين في المجال الرياضي.

السؤال الحادي عشر : 11:

هل ظهرت عليك أعراض نفسية معينة بعد تناول المكملات الغذائية ؟



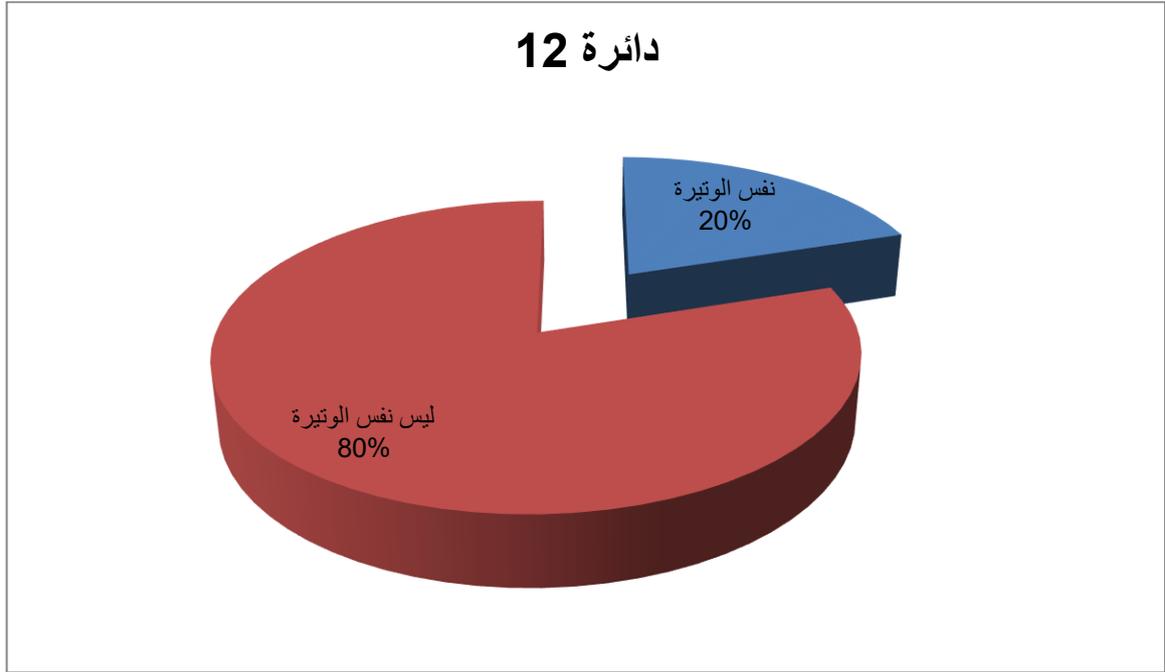
النسبة المئوية	التكرارات	هل ظهرت عليك أعراض نفسية معينة بعد تناول المكملات الغذائية ؟
30	09	ظهرت
70	21	لم تظهر

الجدول الحادي عشر

## السؤال الحادي عشر :

من خلال ملاحظة نسب ظهور أعراض نفسية على الرياضيين الذين سبق لهم و أن تناولو المكملات الغذائية يتضح أنها نسبة قليلة و لأكن تشكل نسبة لا بأس بها من مجموع الرياضيين و هذا راجع إلى الاختلافات الفيزيولوجية و النفسية و الجسمانية لكل رياضي كالقلق و الانفعال و نقص التركيز أو النسيان و هي ما سبق تناوله في الفصل الاول الخاص بالأخطار المكملات الغذائية.

السؤال الثاني عشر : هل تبقى في نفس وتيرة التدريب دون المكملات الغذائية؟



النسبة المئوية	التكرارات	هل تبقى في نفس وتيرة التدريب دون المكملات الغذائية؟
20	06	نفس الوتيرة
80	24	لا ليست نفس الوتيرة

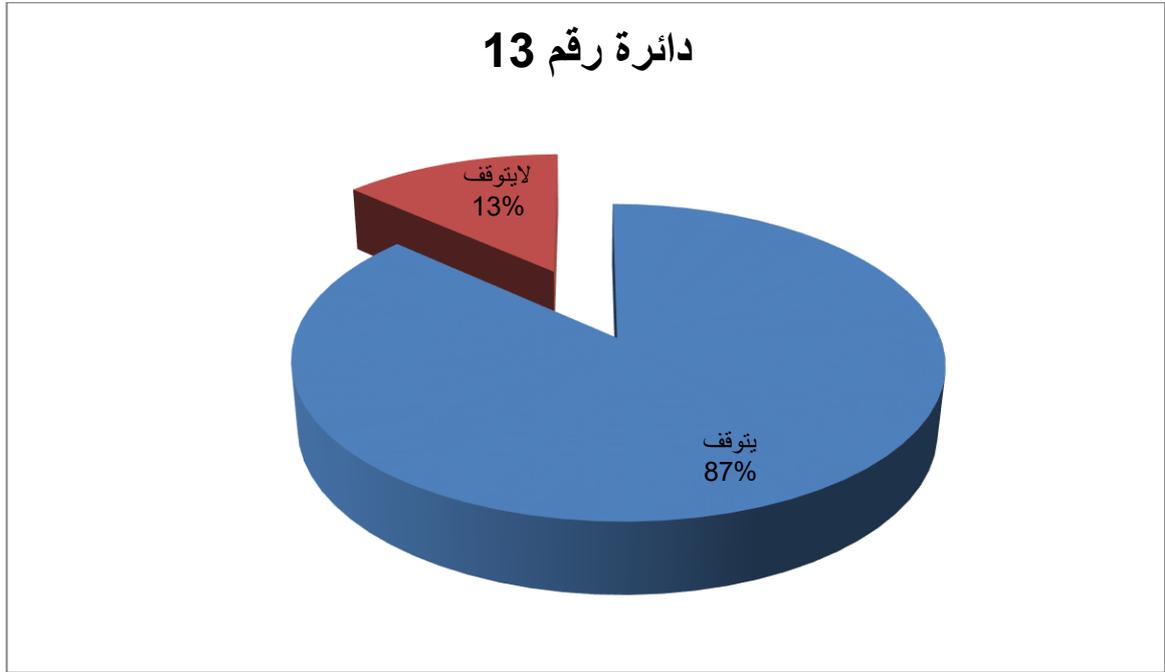
الجدول الثاني عشر

**الجدول الثاني عشر :**

من خلال دراستنا لنسب المؤوية الخاصة بوتيرة التدريب مع المكملات او بدونها لاحظنا أن معظم الرياضيين غير مستعدين لتخلي عن المكملات الغذائية و ذلك راجع الى انخفاض في وتيرة التدريب و أصبحت لزوما أن تكون ضمن الاستعدادات لتدريب و هو ما نعتبره كنوع من الادمان و التعلق بهذه المواد من اجل مواصلة التدريبات و هو عامل سلبي على استعدادات الراضي النفسية للتدريب و تحقيق نتائج مرضية بشكل طبيعي محض.

## السؤال الثالث عشر :

أن قيل لكم أن للمكملات الغذائية خطر على صحتكم هل تمتنعون عنها؟



النسبة المؤوية	التكرارات	أن قيل لكم أن للمكملات الغذائية خطر على صحتكم هل تمتنعون عنها؟
87	26	امتنع
13	04	لا امتنع

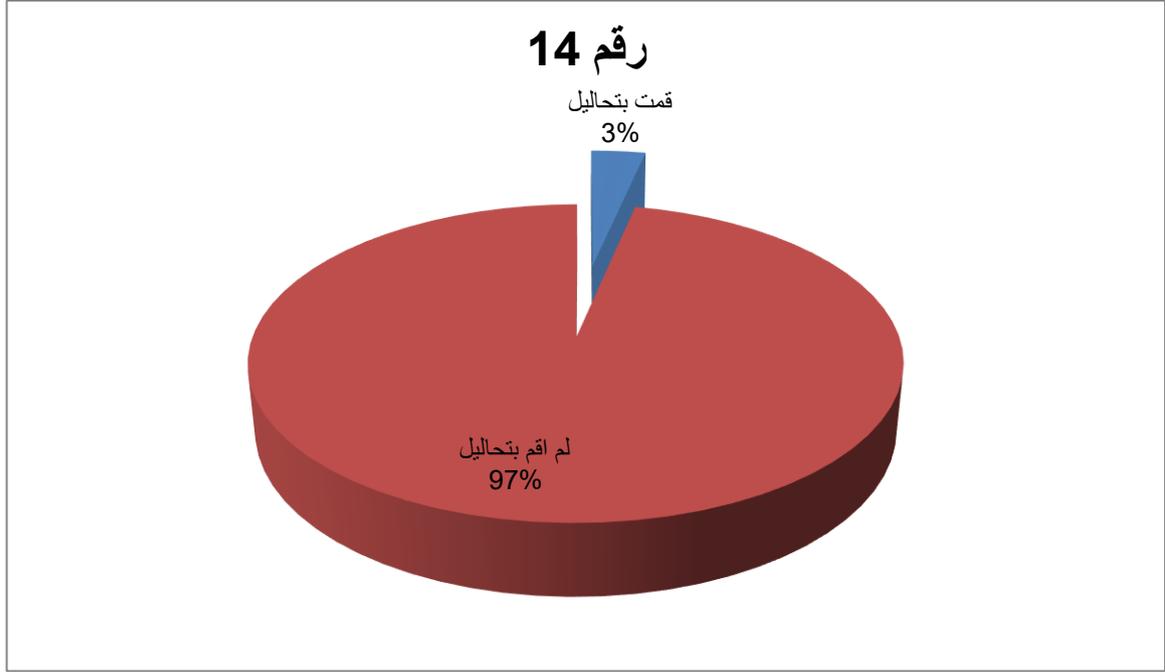
جدول رقم : 13

**الجدول الثالث عشر :**

من خلال نتائج الجدول الثالث عشر نستنتج أن معظم الرياضيين مستعدين للتخلي عن المكملات الغذائية في حالة علمهم بما ينجر منها من مخاطر على صحتهم و على فما ينقصهم فقط هو الاعلام و التوجيه الخاص من طرف اخصائيين علم التغذية او اطباء متخصصين في المجال الرياضي .

السؤال الرابع عشر :

هل سبق لك و قمت بتحليل طبية مقارنة كشكل احترازي من خطر المكملات الغذائية ؟



الجدول رقم 14:

النسبة المئوية	التكرارات	هل سبق لك وقمت بتحليل طبية مقارنة كشكل احترازي من خطر المكملات الغذائية ؟
03	01	نعم
97	29	لا

**الجدول رقم 14 :**

ما يضر لنا من خلال الجدول رقم 14 ان نسبة 97 بالمئة من الرياضيين لا يقومون بتحليل قبلية و لا بعدية من اجل ملاحظة التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث داخل الجسم اثناء تعاطي هذه المواد و هو ما يثبت ان جل الرياضيين غير مؤهلين علميا لمثل هذه المواد و مدى التأثير الجسماني الذي يمكن ان يطرأ جراء طعاطي المكملات الغذائية على اختلافها .

السؤال الخامس عشر : هل أنت مستعد كي تتناول المنشطات لتطوير نمو جسمك بشكل أفضل؟



النسبة المئوية	التكرارات	هل أنت مستعد كي تتناول المنشطات لتطوير نمو جسمك بشكل أفضل؟
03	01	نعم
97	29	لا

الجدول رقم 15

## استنتاج السؤال خامس عشر :

من خلال و ضع سؤال هل يمكن للرياضي بعد تناول المكملات الغذائية مستعد لمواصلة النمو السريع

لجسمه حتى و إن تطلب الأمر أن يتناول المنشطات كانت الإجابة و بنسبة كبيرة بلا بحيث نستنتج انه لايمكن

الذهاب إلى المنشطات عند هذه الفئة من الرياضيين عكس الرياضيين المحترفين

**03 مقابلة النتائج بالفرضيات :**

01-03 : مقابلة النتائج بالفرضية الاولى :

الفرضية 01 : هنالك دوافع نفسية و غريزية وراء تناول المكملات الغذائية وهي البحث عن جسم و شكل جذاب و بنية جسمانية قوية أمام اقرانهم في المجتمع دون معرفة عواقب هذه المكملات وكانت الاجابات مختزلة داخل الاسئلة التالية :

01: مدى اقدميتكم في هذه الرياضة

وجاءت الإجابات بنسبة 70 % كرياضيين جدد في هذا النوع من الرياضة اي تكرر 21من 30 رياضي مما يدل ان الرياضيين ليسو بممارسين طيلة السنة بل كانت ممارستهم فصلية فقط خاصة في فصل الصيف الذي يريد الشباب اضهار ملامح القوة و الجمال في شكل جسمهم و هو اهم الدوافع وراء الاسراع في طلب نمو العضلات و تناول المكملات الغذائية .

02 : هل كنت راض عن شكل جسمك قبل تناول المكملات الغذائية

و جاءت الاجابات بنسبة 27 بالمئة راض و 73 بالمئة غير راض عن شكل الجسم و هو ما يؤكد صحة الفرضية ان تناول المكملات الغذائية جاء نتات عدم الرضا عن شكل الجسم مما يفقدهم تلك الميزة الذين يبحثون عليها امام اقرانهم من الشباب و المجتمع .

03: هل أنت راض عن شكل جسمكم بعد تناول المكملات الغذائية

و جاءت النتائج دائما تصب في صالح الفرضية بحيث ان نسبة 63 بالمئة راض عن شكل الجسم بعد التناول و هو دافع اخر للرياضيين الجدد من اجل الحصول على نتائج مشابهة بنفس الطريقة و نفس السرعة في النتائج

15: هل أنت مستعد كي تتناول المنشطات لتطوير نمو جسمك بشكل أفضل

وكانت النتائج محسومة بشكل سبه كلي بالنفي أي أن الرياضيين الهواة غير مستعدين لذهاب إلى ابعد من

المكملات الغذائية فهنا نؤكد أن الدافع ليس تنافسي بل هو نفسي ذاتي فقط

و عليه فان الفرضية قد تتحقق بالإيجاب و ما تحصل عيه الباحث من نتائج و نسب في البحث تؤكد صحة

الفرضية الأولى التي تجزم أن الدافع النفسي للرياضيين الهواة الذين يتعاطون المكملات الغذائية هو الظهور

بشكل جسماني جميل أمام المجتمع و بشكل جذاب مهما كانت الوسيلة أو الطريقة المتبعة متغاضين عن العواقب

التي تنجر عن تناول المكملات الغذائية المصنعة .

### 02-03 : مقارنة النتائج بالفرضية الثانية :

يتم تناول هذه المكملات بشكل عشوائي دون معرفة مسبقة بما تخفيه من مخاطر جسمانية و نفسانية على المدى

البعيد. وكانت الإجابات مختزلة داخل الأسئلة التالية :

04س: هل يمكنك الإقلاع عن تناول المكملات الغذائية و الاعتماد فقط على الغذاء الطبيعي فكانت الجابات

تصب تقريبا كلها في خانة الرفض بحيث يثبت لنا هذا مدى تمسكهم بالمكملات الغذائية و عدم الاستعداد لتخلي

عنها و هو ما يثبت نوعا ما انهم يجهلون مخاطرها على الجانب الجسماني و النفسي عليهم في المدى القريب او

البعيد بحيث يعتبرونها كجزء من التدريب لا يمكن الاستغناء عنه

س07 هل قمت بالبحث في ما تقوم بتناوله من مكملات؟

كانت الاجابات تدل ان 70 بالمئة من الشباب الذي يتناول المكملات الغذائية قد بحث عن مفعول هذه المواد و

لاكن بشكل فردي لا تحت اشراف طبيب او مختص و هو ما يفتح الباب الى ان جل ما يجده الرياضي الهاوي

هو الجانب الايجابي الاشهاري لمثل هذه المواد دون مراعاة الفروقات الشخصية و الجسمانية وخاصة

الفسيوولوجية منها ومنه نستنتج أن البحث كان فردي دون إشراف طبيب او مختص لتفسير نتائج البحث و عليه

تتحقق الفرضية الثانية .

س11 هل ظهرت عليك أعراض نفسية او جسمانية معينة بعد تناول المكملات الغذائية؟

كانت الإجابات بنعم تراوح نسبة 30 بالمئة مما يعني أن بعض الرياضيين قد احسو بتغيرات هورمونية في ذاتهم و هو مؤشر هام يدفع للبحث عن مكونات و اصل تصنيع هذه المواد .

س12 هل تبقى في نفس وتيرة التدريب دون المكملات الغذائية ؟

تراوحت الإجابات حول هذا السؤال بلا حوالي الأغلبية 80 بالمئة إي أن هذه المكملات تعطي فارق في الجهد و التدريب و هو عامل آخر يدعو للبحث فيما تحويه هذه المواد غير المواد المعلن عنها و هو ما لا يقومون به الرياضيين الهواة بطبيعة الحال إذ تقوم به المخابر الخاصة و الحكومية من اجل الحفاظ على صحة الشعب و الشباب . فيمكن القول أن الرياضيين الهواة لا يقومون ببحث معمق حول اصل المواد فتتحقق الفرضية الثانية .

س13 أن قيل لكم أن للمكملات الغذائية خطر على صحتكم هل تمتنعون عنها؟

كانت نسبة الامتناع كبيرة جدا إذ لامسنا انه توجد قابلية للتوقف في حالة ثبوت خطورة على الصحة بنسبة 87 بالمائة يعنا بما انهم لايزالون يتناولونها فانهم غير واعين بها و بخطورتها و لو بشكل قليل ومنه تحقق الفرضية الثانية .

س14 هل سبق لك وقمت بتحليل طبية مقارنة كشكل احترازي من خطر المكملات الغذائية؟

كانت نسبة عدم اجراء التحاليل 97 بالمائة مما ياكد صحة الفرضية الثانية و هو عدم الوعي و الإلمام بهذه المواد و عليه تحقق صحة الفرضية الثانية

و من خلال الاسئلة السابقة رقم 4-7-11-12-13-14 كانت تؤكد جميعها ان الرياضيين غير واعين و غير ملمين بهذه المواد بالشكل الصحيح أي ان تناولهم للمكملات الغذائية شبه عشوائي و غير خاضع لدراسات و معلومات علمية موثوقة .

**03-03 : مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة :**

**الفرضية الثالثة:** يتم تناول هذه المكملات على يد رياضيين هواة غير مؤهلين علميا لتقديم نصائح هادفة حول استهلاك مثل هذه المواد.

س5 هل التدريبات اليومية تحت إشراف مدرب مختص؟

كانت نسبة الاجابة بلا ب25 رياضي أي ما يشكل نسبة 83 بالمائة بلا و هو ما يدل على ان التدريبات اليومية تتم وفق برنامج متوارث بين الرياضيين لا يخضع إلى أية أسس علمية خاصة بالرياضي و مواصفاته الجسمانية الخاصة .

يعني ان الفرضية الثالثة قد تحققت في السؤال الخامس

س6 هل تناول المكملات الغذائية جاء كعرض من المدرب أم من زميل ؟

كانت نسبة الإجابات تتراوح في 70 بالمائة بزميل أي أن المعلومات التي يعتمد عليها أو النصائح من طرف الزملاء ما يعني أن التأطير داخل القاعات لا يزال خاضع لبعض العشوائية و هو ما يؤكد كذلك صحة الفرضية الثالثة التي تدعي ان استهلاك المكملات جاء من عروض خاصة بالزملاء لا من رأي مختصين في المجال الرياضي او الطب الغذائي .

س8 هل يمكنك أن تتصح رياضي مبتدى بتناول المكملات الغذائية؟

جاءت نسبة لا باس بها بنعم اي ما يعادل 47 بالمائة قد ينصحون بتناول المكملات الغذائية و هو ما لا يجوز علميا فلو كان الرياضي يعرف حق المعرفة بالمواد لطلب استشارة الاخصائيين في المجال و هو ما يابىد صحة الفرضية انه لا زال نقص في التأطير و التوجيه الماهل داخل القاعات الرياضية .

هل تثق بمعلومات مدربك في مجال التغذية الرياضية؟

جاءت الاجابات بنعم بعدد 22 من اصل 30 رياضي اي ان الثقة في المدرب موجودة فعليه يجب تكوين

المدربين واستغلال ثقة الرياضيين فيهم من اجل الحفاظ على صحة الرياضيين

هل مدربك او من يقدم لكم برنامج المكملات الغذائية مؤهل علميا أو أكاديميا ؟

كانت نسبة الإجابة بغير مؤهل 87 بالمائة أي أن المدربين الموجودين هم مجرد رياضيين ذوي خبرة معينة في الايطار الرياضي لا في المجال العلمي والمجال الغذائي من اجل تقديم نصائح فيما يخص التغذية الرياضية أو التوجيه في مجال المكملات الغذائية .

**الخلاصة العامة :**

من خلال كل ما سبق ذكره من تعاريف و مفاهيم و معطيات و إحصائيات يمكننا أن نستخلص أن رياضة كمال الأجسام رياضة تعرف رواجاً كبيراً في أوساط الشباب خاصة في الآونة الأخيرة بحيث أنه لا يمكن أن تخلو بلدية في قطر الوطن من قاعة لكمال الأجسام و انه من الصعب أن تجد شاباً رياضياً لم يمارس هذه الرياضة في مشواره الرياضي و لو لفترة وجيزة بحيث أصبحت رياضة ذات أهمية بالغة في مجتمعنا لشبابي و ما لاحظناه و كان لزاماً علينا ان نتطرق اليه في بحثنا هذا و هو ظاهرة تناول المكملات الغذائية التي بدورها أخذت حيزاً كبيراً داخل هذه القاعات و أصبحت تعرف انتشاراً واسعاً وسط الشباب الممارس ، لذلك سلطنا الضوء على هذه الظاهرة بشكل علمي بحث وزعنا استبياناً مكون من 15 سؤالاً يتمحورون حول ثلاثة محاور أساسية و هي دوافع النفسية للتعاطي هذه المواد و مدى الوعي بها و كذلك التأطير داخل القاعات الذي من شأنه ان يسيطر على مثل هذه التصرفات و إرشاد الرياضيين بشكل علمي مقنن و ممنهج وذلك بتكوين هذه الفئة من المدربين و إشراك المختصين من أطباء و خبراء في علم التغذية في العملية التدريبية و الوصول بهذه الفئة الشبانية إلى بر الأمان .

## التوصيات :

- 01 : الاهتمام بهذه الفئة من الرياضيين و بهذه الرياضة كحل لامتناس الشباب من مستنقعات المخدرات و الأفات الاجتماعية
- 02: تكوين المدربين بشكل دوري و تطوير مستواهم في التدريب و المستجبات العلمية
- 03: إشراك الأطقم الطبية في عمليات التدريبية من اجل السلامة و المرافقة الصحية
- 04: توعية الشباب من تعاطي مواد غير معروفة لديهم دون استشارة أهل العلم بذلك
- 05: تطوير هذه الرياضة بإجراء منافسات وطنية و جهوية من اجل تبادل الخبرات و التشجيع على ممارستها .
- 06: توسيع مجالات الدراسة في التغذية الرياضية او انشاء تخصص داخل المعاهد الرياضية تعتنى بالجانب الغذائي للرياضيين بشكل اكبر
- 07: زيادة المنشآت الرياضية الخاصة بكمال الاجسام و وضعها تحت تصرف هيئات متعددة كالشرطة الدرك الوطني الحماية المدنية
- 08: مراقبة تجارة مثل هذا النوع من المكملات داخل القاعات الرياضية و اسنادها الى الصيدليات او نقاط بيع معتمدة
- 09: توعية الرياضيين بالفحوصات الطبية الدورية او اشراك الاطقم الطبية في الزيارات الى مراكز التدريب و غيرها كالملاعب
- 10: اشراك الجامعة للمدربين الهوات و الرياضيين في الدورات التكوينية قصد ايبال المعلومة الصحيحة .

## الاستبيان



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
لغرض: ماستر التحضير للعلمي الرياضي  
إبتداء من استبيان لبحث وصفي تحت عنوان



الدواع والأبعاد البيولوجية لتعاطي المكملات الغذائية لدى رياضي كمال الأجسام ومدى وعيهم بها  
بحث مسحي على مجتمع بحث خاص بقاغت أجسام دائرة مزونة

### ملاحظة الاستبيان يخص الرياضيين الذين يتناولون المكملات الغذائية فقط

- 01: مدى اهميتكم في هذه الرياضة .....
- 02: هل كنت راض عن شكل جسمك قبل تناول المكملات الغذائية. ....
- 03: هل أنت راض عن شكل جسمك بعد تناول المكملات الغذائية. ....
- 04: هل يمكنك الإفلاع عن تناول المكملات الغذائية و الاعتماد فقط على الغذاء الطبيعي
- 05: هل التدرجت اليومية تحت إشراف مدرب مختص
- 06: هل تتناول المكملات الغذائية جاء كعرض من المدرب أم من زميل
- 07: هل قمت بالبحث في ما تقوم بتناوله من مكملات
- 08: هل يمكنك أن تتصح رياضي مبتدى يتناول المكملات الغذائية
- 09: هل تتق بمعلومات مدربك في مجال التغذية الرياضية
- 10: هل مدربك أو من يقدم لكم برنامج المكملات الغذائية مؤهل علميا أو أكاديميا
- 11: هل ظهرت عليك أعراض نفسية أو جسدية معينة بعد تناول المكملات الغذائية
- 12: هل تتقى في نفس وتيرة التمرن دون المكملات الغذائية
- 13: إن لم يكن لكم أن للمكملات الغذائية خطر على صحتكم هل تمتعون عنها
- 14: هل سبق لك وقت بتحليل طبية مقارنة كشكل احترازي من خطر المكملات الغذائية
- 15: هل أنت مستعد كي تتناول المنشطات لتطور نمو جسمك بشكل مفضل

نشكركم و الامتنان لسعة مسردكم معنا من اجل اثناء البحث العلمي بإجاباتكم على أسئلتنا

صور بعض المكملات الغذائية :

01 : الكرياتين: (Creatine)

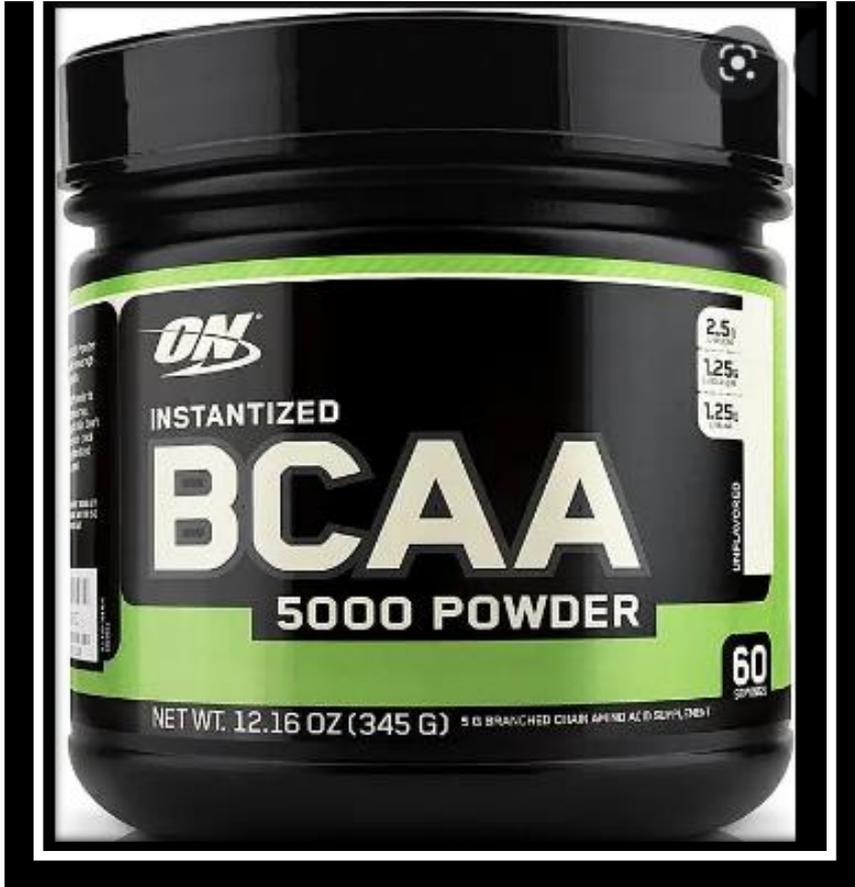


مصل البين

## بروتين الجبنين



104 الأحماض الأمينية المتفرعة السلسلة: (BCAA)



ارنولد شوارزينجر بطل عالمي من اشهر  
رياضي كمال الاجسام في العالم

