



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علوم الاعلام والاتصال

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في الصحافة العلمية الموسومة ب:

ريبورتاج مصور حول تاثير الادوية المنمية للعضلات  
على لاعبي رياضة الكمال الجسماني بمستغانم

تحت إشراف الدكتورة:

\*نفوسي مرتاض لمياء\*

من إعداد:

\*عمور صارة\*

\*سي طيب زينب\*

السنة الجامعية: 2016 - 2017

## الفهرس

- شكر وعرهان
- إهداء
- مقدمة..... 10

## الإطار المنهجي

- تمهيد..... 13
- الدراسة الاستطلاعية..... 13
- أهمية الموضوع والهدف منه..... 13
- أسباب اختيار الموضوع..... 14
- النوع الصحفي المستخدم..... 14
- تعريف الريبورتاج..... 14
- نشأة الريبورتاج..... 15
- أنواع الريبورتاج..... 16
- خصائص الريبورتاج..... 18
- صعوبات البحث..... 18
- خلاصة..... 18

## الإطار النظري

- تمهيد..... 20

## الفصل الأول: رياضة الكمال الجسماني

- تمهيد..... 22
- لمحة عن كمال الأجسام..... 22
- مفهوم رياضة كمال الأجسام..... 22
- أهمية رياضة كمال الأجسام..... 22

- قوانين رياضة كمال الأجسام.....23
- تدريبات رياضة كمال الأجسام.....23
- النظام الغذائي للاعبي كمال الأجسام.....23
- هدف رياضة كمال الأجسام.....24
- خلاصة.....24

### الفصل الثاني: الأدوية المنمية للعضلات

- تمهيد.....26
- مفهوم المكملات الغذائية.....26
- أهمية المكملات الغذائية.....26
- أنواع المكملات الغذائية.....27
- اختلاف المكملات الغذائية عن المنشطات.....27
- ايجابيات وسلبيات المكملات الغذائية .....28
- خلاصة.....29
- خلاصة الإطار النظري.....29

### الإطار التطبيقي

- مرحلة ما قبل التصوير.....31
- المعاينة.....31
- سينوبسيس.....31
- البطاقة التقنية.....31
- مرحلة التصوير.....31
- مدة التصوير.....31
- الإمكانيات المستخدمة.....31
- أماكن التصوير.....31
- مرحلة ما بعد التصوير.....32

32.....	المشاهد.....	•
32.....	التركيب الأولي.....	•
32.....	التعليق.....	•
33 .....	الموسيقى.....	•
33.....	المزج.....	•
33.....	التركيب النهائي.....	•
34.....	جينيريك البداية.....	•
35.....	جينيريك النهاية.....	•
36.....	جدول التقطيع التقني.....	-
40.....	خاتمة.....	-
43.....	قائمة المراجع.....	-

### مقدمة:

أدى التطور العلمي والتكنولوجي الحاصل في مختلف المجالات إلى دخول ممارسات جديدة أثرت بدورها هي الأخرى على مختلف المجالات ومن بين هذه المجالات، المجال الرياضي وبالتحديد رياضة "الكمال الجسماني".

فقد أصبحت لهذه الرياضة مكانة خاصة لدى بعض الفئات والأخصائيين في مجالها يقومون بدور فعال في تطوير هذه الرياضة بإعطاء وصفات طبية لممارسي هذه الرياضة وأدوية تساعد الرياضي على ممارستها بمعنى أنه أصبحت لها قواعد وتقنيات محددة ومعينة يستند إليها الرياضي.

ويلجا الكثير من الأشخاص لهذه الرياضة لعدة أسباب فمنهم من يمارسها حبا فيها ومنهم من يمارسها لتخفيف الوزن الرياضي والحفاظ على اللياقة الجسدية ومنهم من يمارسها بغية تقوية عضلاته ومنهم من يقوم بذلك بغية تقليد أبطال سابقين.

وكما سبقنا أن ذكرنا أن هذه الرياضة تستند إلى قواعد معينة يتقيد بها الرياضي كإتباع نظام غذائي معين وأوقات معينة ويحبذها الرياضي للتدريب إضافة لقواعد أخرى يتحكم فيها طبيب ومدرب مختص تدخل ضمن قدرة كل جسم رياضي على التحمل والممارسة كطريقة التنفس وحمل الأثقال إضافة للتسخين قبل مبادرة التدريب إلى غير ذلك من الاعتبارات الواجب إتباعها والحرص عليها.

وفي السنوات الأخيرة أدخلت فيها أدوية يتناولها الرياضي تساعده على ممارستها وتقويته لعضلاته، وقد اختلف العلماء حول تاريخ اكتشاف هذه الأدوية، فهناك من يرجعها إلى الصدفة " وكان ذلك في بداية الثلاثينات من القرن الماضي بواسطة العلماء الألمان ولكن لم تحظى بالاهتمام العلمي إلا في سنة 1954م عندما نشر العلماء الروس بحثا يصف فيه الخواص البنائية لهذه المركبات وتأثيرها على زيادة القدرة الرياضية في الرياضات التنافسية"<sup>1</sup> مما أدى إلى سرعة انتشار واستخدام هذه المركبات بين الرياضيين بهدف زيادة الكتلة العضلية وخاصة في الرياضات التي تتطلب زيادة في حجم العضلات وقوتها، كرياضة كمال الأجسام والمصارعة ولكن سرعان ما امتد استخدام هذه المركبات للرياضات الأخرى مثل: السباحة والعباب القوى.

وهناك من يرجعها إلى "مصادر تاريخية أثرية قديمة موثوقة في مصر القديمة وكان ذلك حوالي 6000 سنة قبل الميلاد"<sup>2</sup>. وغيرها من الاختلافات التي لا زالت موجودة حول تاريخ اكتشاف هذه الأدوية المنمية للعضلات.

<sup>1</sup> مختار سليم، بناء الأجسام، بيروت، مكتبة المعارف، دط، 1861، ص.ص 19-20.

<sup>2</sup> روز غازي عمران، المنشطات الرياضية، عمان، دار المجد للنشر والتوزيع، ط1، 2005، ص.ص 23-25.

وتعتبر هذه الأدوية المتناولة من طرف الرياضي بمثابة مكمل غذائي تساعد جسمه على القيام بعدة وظائف، كما تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي إضافة لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي.

وبهذا أصبح لتناول الأدوية المنمية للعضلات عنصر يستدعي الغوص والبحث فيها باعتبارها عنصرا يخدم مجالا واحدا بغض النظر عن مختلف الرياضات الأخرى.

وسنقوم بتقديم توضيحات أكثر في موضوعنا هذا وهو رياضة الكمال الجسماني والأدوية المنمية للعضلات من خلال اتخاذ خطة بحث تنقسم إلى ثلاث إطارات ابتداءا **بالإطار المنهجي** والذي يضم: الدراسة الاستطلاعية، أهمية الموضوع، الهدف من الموضوع... الخ.

أما **الإطار النظري** فيضم فصلين:

- **الفصل الأول:** يعالج رياضة الكمال الجسماني وبدوره ينقسم إلى مباحث وهي تعريفها، أهميتها، قوانينها، تدريباتها... الخ.
- **الفصل الثاني:** فعالج الأدوية المنمية للعضلات وبدورها انقسمت إلى مباحث وهي: تعريفها، أهميتها، أنواعها... الخ.

أما **الإطار التطبيقي** فيحتوي على ثلاث مراحل:

- **المرحلة الأولى:** مرحلة ما قبل التصوير والتي تضمنت المعاينة والتي تتمثل في الأشخاص الذين قمنا بمقابلتهم والأماكن التي قمنا بتصويرها، والسينوبسيس الذي هو تصور مبدئي حول الموضوع وتكوين فكرة حوله والذي يتمثل في تناول الأدوية المنمية للعضلات من قبل لاعبي رياضة الكمال الجسماني وأثارها عليهم ... الخ.
- **المرحلة الثانية:** مرحلة التصوير وهي النزول للميدان وتصوير بعض لاعبي رياضة الكمال الجسماني إضافة إلى المحل الذي يبيع هذه الأدوية المنمية للعضلات وبعض صالات الرياضة واستشارة الطبيب والصيدلي.
- **المرحلة الثالثة:** مرحلة ما بعد التصوير وهي مرحلة الإنتاج السمعي البصري وعملية تقنية تقوم من خلال جمع اللقطات التي تخدم بها البحث من حيث النوعية والمضمون وإضافة لقطات وتبديل أخرى وترتيبها حسب نص التعليق.

ثم وضعنا خاتمة لموضوعنا وأرفقناها بقائمة المراجع المعتمدة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب لي الليل إلا بشكرك ولا يطيب لي النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب لي اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب لي الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب لي الجنة إلا برويتك  
"لله جل جلاله"

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..  
" سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم "

إلى من كلفه الله بالصيبة والوقتار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهدني بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد..  
والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معني الحب وإلى معني الحنان و التفاني .. إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب..

أمي الحبيبة

إلى الأم الثانية والروح الطاهرة " بدتي " رحمها الله..

إلى من كانوا نور دربي وأمل في الحياة ودافعي للنجاح إخواني الأعمام " خالي رحمه الله عبد القادر وأخي محمد وزوجته رحمة أختها أمينة وخيرة وأختي نسرين وابنة خالتي شهرزاد و صديقتي حميد و صديقتي شهرزاد وزهيرة وكل العائلة " .  
إلى الأصدقاء، إلى من تميزوا بالوفاء والعطاء إلى يبابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سررت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير إلى من عرفتهم كيف أعدهم وعلموني أن لا أضيعهم..

أصدقائي

عمور طارة

## شكر و تقدير

" كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما، فإن لم تستطع فأحب العلماء، فإن لم تستطع فلا تبغضهم "

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكلفت بإنجاز هذا البحث، نحمد الله عز وجل على نعمه التي من بها علينا فهو العلي القدير ، كما لا يسعنا إلا أن نخص بأسمى عبارات الشكر و التقدير الأستاذة

"نفوسى لمياء" و الأستاذ " باعلي محمد " و الأستاذ " العربي بوعمامة" لما قدماه لنا من جهد و نصح و معرفة طيلة انجاز هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث، و نخص بالذكر أساتذتنا الكرام الذين أشرفوا على تكوين دفعة صافية علمية و الأساتذة القائمين على عمادة و إدارة "كلية الإعلام والاتصال"، كما لا ننسى أن نتقدم بأرقى و أئمن عبارات الشكر و العرفان إلى القائمين على جامعة "عبد الحميد بن باديس" بمستغانم و على رأسهم رئيس الجامعة و محافظ المكتبة و كل العاملين بها.

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات و التسهيلات و المعلومات، فلمن منا كل الشكر.

أما الشكر الذي من النوع الخاص فنحن نتوجه بالشكر أيضا إلى كل من لم يقف إلى جانبنا، و من وقف في طريقنا و عرقل مسيرة بحثنا، فلولا وجودهم لما أحسنا بمتعة العمل و حلاوة البحث، و لما وصلنا إلى ما وصلنا إليه فلمن منا كل الشكر ...

الإطار التطبيقي

# الإطار المنهجي

# الإطار النظري

الفصل الأول: رياضة

الكمال الجسماني

## الفصل الثاني:

الأدوية المنمية للعضلات

# قائمة المراجع

المقدمة

## الإهداء

ثمرة جهدي المتواضع إلى الوالدين اهديهما اللذان افنيا عمرهما من اجلي

إلى من ربك و سمرك و نصحتك إلى رمز الحنان و العطاء و الوفاء

إلى من تمنيت لي أن يكون العلم سلاحا فكنيت لها الأمنية محققا....

## أمي الغالية

إلى من علمني الثقة بالنفس و كان لي سراجا اهتدي به بين ممرات الحياة و

دروبها.....أبي الغالي ..... بين كل الآباء بك افتخر أطل الله في عمرهما

إلى إخوتي الأعماء و اخص بالذكر أخي و سندي الأول "مشاه"

إلى رفيقاتي دربي و الاتي قضيت معهن أجمل لحظات عمري و اخص بالذكر

توأمي الثالث "خديجة" و عائلتهما

إلى صديقتي بالذاكرة "ساره" و عائلتهما

إلى الكئوتتين "ميساء" و "إسراء"

إلى كل من لم يذكرهم قلبي و ذكرهم بقلبي

## الإطار التطبيقي

في هذا الإطار، سنحدد كيفية قيامنا بالريبورتاج والذي ينقسم إلى ثلاث مراحل أساسية.

❖ **مرحلة ما قبل التصوير:** تعرف هذه المرحلة بمرحلة الاستطلاع والمعاينة.

### ● المعاينة:

قمنا بهذه العملية من خلال:

1. **الأشخاص:** اللاعبين، صاحب القاعة، صاحب المحل (المتجر)، الطبيب، الصيدلي.
2. **الأماكن:** قاعة الرياضة، المتجر، مكتب الطبيب، مكتب الصيدلي.

### ● السينسيبيس:

هو تصور مبدئي حول الموضوع وتكوين فكرة حوله والذي يتمثل في تناول الأدوية المنمية للعضلات من قبل لاعبي رياضة الكمال الجسماني وأثارها عليهم.

### ● البطاقة التقنية:

- **الموضوع:** ريبورتاج مصور حول: رياضة الكمال الجسماني والأدوية المنمية للعضلات
- **النوع الصحفي:** ريبورتاج مصور.
- **عنوان العمل:** تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة كمال الأجسام.
- **المدة:** 16:34 دقيقة.
- **الجمهور المستهدف:** لاعبو رياضة كمال الأجسام والمتناولون للأدوية المنمية للعضلات والأطباء المختصون وأصحاب قاعات الرياضة.

### ❖ مرحلة التصوير:

تُعتبر ثاني مرحلة ونقصد بها الخروج للميدان بعد أخذ رخصة بحث ميداني والتوجه إلى الأماكن المقصودة لعملية التصوير.

### ● مدة التصوير:

دامت مدة التصوير شهرين كاملين.

### ● الإمكانيات المستخدمة:

كاميرا رقمية من نوع HD و Projecteur و Pied و Appareil Photo

### ● أماكن التصوير:

لقد قمنا بتصوير قاعة رياضة الكمال الجسماني ومتجر بيع الأدوية المنمية للعضلات ومكتب الصيدلي والطبيب .

### ❖ مرحلة ما بعد التصوير:

وهي ثالث مرحلة في الإنتاج السمعي البصري وعملية تقنية تقوم من خلال جمع اللقطات التي تخدم بها البحث من حيث النوعية والمضمون وإضافة لقطات وتبديل أخرى وترتيبها حسب نص التعليق.

#### ● المشاهد:

هي عبارة عن أشرطة من مقاطع مصورة لفيدويوهات تحصلنا عليها لعدة مرات من أجل الاختيار الأحسن من حيث الشكل والمضمون.

#### ● التركيب الأولي:

يتمثل في الاختيار الأولي للفيدويوهات واللقطات حسب المراحل التسلسلية للموضوع ثم تركيب اللقطات والتعليق عليها.

#### ● التعليق:

هو تعريف الأشياء بدقة مع ذكر ملاحظات وآراء ايجابية كانت أم سلبية.

### نص التعليق:

1. نجد في مجتمعنا الكثير من الأشخاص يعانون نقصا في الوزن وهذا ما جعلهم يتعقدون من مظهرهم خاصة الشباب الذين يحبون أن يكونوا دائما بصحة جيدة وعليه يلجئون إلى أي شيء يجعلهم يزدادون وزنا، وعلى غرار الرياضة والحبوب المسمنة هناك مكملات وأدوية منمية للعضلات.

2. الحديث عن الأدوية المنمية للعضلات يقودنا إلى الولوج إلى ظاهرة أخرى تفتت في أوساط الشباب ألا وهي بناء عضلات جسم قوية في ظرف وجيز والإقبال على هذه الأدوية ظاهرة بارزة بين الشباب لتكوين بنية جسمية لافتة للأنظار، فخلال 10 سنوات الأخيرة انتشرت وبكثرة قاعات تقوية العضلات وبشكل ملفت للانتباه.

3. والأدوية المنمية للعضلات هي مستحضرات تغذي الجسم وتكمل النظام الغذائي من الفيتامينات والمعادن والألياف والمواد الأخرى التي قد لا نجدها في النظام الغذائي العادي للشخص، فنجد عدة أنواع مختلفة الاستعمال والمجالات.

4. صحيح أن هذه المكونات تحتوي على مجموعة من الفيتامينات لها فوائد وهي ضرورية لتكوين جسم جيد.

5. ولكن تبقى دائما لديها مخاطر التي تسبب مشاكل صحية إذا استعملت بشكل سيئ وغير منظم، لذا، يجب القيام بالفحوصات الطبية واستشارة الطبيب فيما يخص هذه الأدوية لان الاستهلاك العشوائي له آثار سلبية على الجسم والتي قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة و أمراض عديدة.

6. ما هو مصدر هذه الأدوية المنمية للعضلات وكيف يتم التعامل معها من طرف السلطات المعنية وهل تخضع لرقابة ؟

أسئلة تبادرت لنا في الأذهان ونحن ننجز هذا العمل لمعرفة كل ما يتعلق بطريقة دخولها إلى أرض الوطن والسعر الذي تباع به دفعنا إلى مقابلة متجر رقم واحد في مدينة مستغانم والذي يمون أغلب القاعات الموجودة في الولاية وهو ما وضح لنا من أين يأتي بها.

7. ما شد انتباهنا ونحن نتفحص أكياس البروتينات هو مصطلح "حلال" المطبوع على الأكياس للسلع المستوردة من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وموجهة إلى البلدان الإسلامية حيث يتم طبع كلمة "حلال" على المنتجات. لكن السؤال المطروح هل فعلا هناك منتجات أخرى محرمة أم أن الغرض من التعامل بهذه الطريقة هو تجاري محض خاصة أن البلدان الإسلامية تعتبر سوقا مربحا للشركات المختصة في الأدوية المنمية للعضلات؟

8. ولتأكيد قول صاحب محل بيع الأدوية اتصلنا بمديرية التجارة لمستغانم للتصريح والتوضيح لكنها مع الأسف رفضت المقابلة فتوجهنا إلى مجموعة من الصيادلة للتدقيق أكثر حول مصطلح "حلال" لكن لم نتلقى الإجابة على ذلك تحسبا لسرية المهنة إذ رفضا الكثير منهم التصوير والتصريح بأرائهم ما عدا واحدا فقط ألزما بالتصريح على المصطلح دون التصوير إذ وضح لنا أن علامة حلال على المنتج تدل على خلوه من كل ما هو محرم من خمور وخنزير واثبت ذلك بأخذ عينة منه إلى مخبر باستور بالجزائر العاصمة للتأكد من ذلك ولكن رفضت فئة أخرى وضع هذه العلامة على المنتج خوفا من تأثيرها السلبي على المنتجات التي لا تحمل العلامة.

9. إذن وبهذه الطريقة انحرف ضمير الممارسة الرياضية إلى ما هو أخطر على البشرية. فجني المال وتحقيق عدد أكبر من الأرباح كل ما يهم الأسواق ومات الهدف النبيل الذي جاءت به الرياضة من أجل خدمة صحة الإنسان وتطوير أجيال من شباب يكونون في المستقبل خير خلف لخير سلف.

### ● الموسيقى:

هي فن مؤلف من الأصوات والسكوت عبر فترة زمنية وصناعة يبحث فيها عن تنظيم الأنغام والعلاقات فيما بينها وعن الإيقاعات وأوزانها بحيث إن طبيعة الموسيقى التي وضعناها كانت حسب الأحداث واللقطات وكانت موسيقى معبرة وهادفة.

### ● المزج:

هو المزج بين الصوت والصورة بشكل متناسق وكامل أي جمع العمل وضم الأصوات والفيديوهات في فيلم واحد متكامل ومكتمل من حيث الصوت والصورة وأيضا الجودة الموسيقية والمؤثرات الصوتية.

### ● التركيب النهائي:

هو مراجعة التعليق وتحسينه لتكون كل لقطة ومقطع متزامنان مع نص التعليق ومتناسقة ومكاملة للعناصر الأخرى بحيث تمت هذه العملية بنظام رقمي خاص (sonny vigas pro13)، (Adobe première pro cs6)، (Wonder shore vidéo Editor).

● جينريك البداية:

هو بداية الفيديو مع ذكر اسم الجامعة، التخصص، الفرع، العنوان، التقديم، الإشراف، التعليق و التركيب.

■ بداية الشارة:

جامعة عبد الحميد بن باديس

شعب علوم الإعلام والاتصال

تخصص صحافة علمية

تقدم

ريبورتاج مصور لنيل شهادة الماستر تحت عنوان

تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني

بمستغانم

إخراج

عمور صارة

سي طيب زينب

إشراف الأستاذة

نفوسي لمياء

التعليق

بوقبة

التركيب

قادة مختار

• جينيريك النهاية:

هو نهاية الفيديو مع ذكر المساهمين في الإخراج والإعداد والتعليق والموسيقى والتركيب والأستاذة المشرف، أسماء اللاعبين، الطبيب، الصيدلي، صاحب المحل وصاحب القاعة.

▪ نهاية الشارة:

كنتم مع

تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني

بمستغانم

ريبور تاج مصور لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال

تخصص صحافة علمية

المقابلات

سليمانى عبد القادر (صاحب محل)

شتوح ناصر (صاحب القاعة)

ميسوم أمين (طبيب)

فنينى عماد الدين (لاعب سابق)

قصار خالد (صاحب خبرة في المجال)

إخراج

عمور صارة وسي طيب زينب

إشراف الأستاذة

نفوسى لمياء

التركيب

قادة مختار

## الإطار التطبيقي

### التصوير

هنوني ياسين

إنتاج ماي 2017

• جدول التقطيع التقني:

1. جينيريك البداية:

شريط الصوت		شريط الصورة					
الموسيقى	التعليق	المدة	زاوية التصوير	حركة الكاميرا	مضمونها	نوعها	الرقم
عادية	/	37 ثا	أمامية	متحركة	صور لاعبين وقاعات رياضة كمال الأجسام	عامة	01

2. المحتوى:

شريط الصوت		شريط الصورة					
الموسيقى	التعليق	المدة	زاوية الكاميرا	حركة الكاميرا	مضمونها	نوعها	الرقم
عادية	نجد في مجتمعنا..... بصحة جيدة.	18 ثا	أمامية	متحركة	صور لرياضيين وقاعات كمال الأجسام	عامة	01
عادية	وعليه يلجئون إلى..... أوساط الشباب	58 ثا	أمامية	متحركة	صورة لمحل بيع الأدوية المنمية للعضلات	عامة	02
عادية	ألا وهي بناء عضلات... في ظرف وجيز	4 ثا	أمامية	ثابتة	صورة للاعب كمال الأجسام	عامة	03
عادية	والإقبال على..... لافتة للأنظار.	7 ثا	أمامية	متحركة	صورة لمحل بيع الأدوية المنمية للعضلات	عامة	04
عادية	فخلال عشر سنوات الأخيرة... ملفت للانتباه.	7 ثا	أمامية	متحركة	صورة للاعب كمال الأجسام	عامة	05
عادية	/	4 ثا	أمامية	متحركة	صورة للاعب كمال الأجسام	عامة	06
ضحج	/	36 ثا	أمامية	متحركة	مقابلة مع صاحب القاعة	قريبة	07

## الإطار التطبيقي

عادية	/	3 ثا	أمامية	ثابتة	صور لرياضيين كمال الأجسام	عامة	08
/	/	2 ثا	أمامية	متحركة	مقابلة مع لاعب سابق	قريبة	09
عادية	والأدوية المنمية للعضلات.....المجالات	16 ثا	أمامية	متحركة	صور من الأرشيف للاعبين رياضة الكمال الجسماني	عامة	10
/	/	9 ثا	أمامية	متحركة	مقابلة مع لاعب سابق وصور لاعبي رياضة كمال الأجسام والأدوية المنمية للعضلات	عامة	11
عادية	/	3 ثا	أمامية	متحركة	صور للاعبين داخل القاعة	عامة	12
/	/	22 ثا	أمامية	ثابتة	مقابلة مع لاعب سابق لكمال الأجسام	متوسطة	13
عادية	/	2 ثا	جانبيه	ثابتة	صور لاعبين داخل القاعة	عامة	14
/	/	25 ثا	جانبيه	متحركة	مقابلة مع صاحب محل بيع الأدوية المنمية للعضلات	متوسطة	15
عادية	/	51 ثا	أمامية	متحركة	صور للأدوية المنمية للعضلات داخل المحل	شديدة القرب	16
/	/	01:03	جانبيه	متحركة	مقابلة مع صاحب المحل	متوسطة	17
/	/	19 ثا	أمامية	متحركة	مقابلة مع صاحب خبرة في المجال	متوسطة	18
عادية	صحيح أن... لبناء جسم جيد.	8 ثا	أمامية	متحركة	صور لاعبين داخل القاعة	عامة	<b>19</b>
/	/	01:03	أمامية	متحركة	مقابلة مع صاحب القاعة	قريبة	<b>20</b>
عادية	ولكن تبقى.....أمراض عديدة.	01:55	أمامية	متحركة	صور للاعبين داخل القاعة	عامة	<b>21</b>

## الإطار التطبيقي

/	/	20 ثا	أمامية	متحركة	مقابلة مع الطبيب	قريبة	<b>22</b>
/	/	02:58	أمامية	متحركة	صور للاعبين داخل القاعة	عامة	<b>23</b>
/	/	03:21	أمامية	متحركة	صور حول اثر الأدوية	عامة	<b>24</b>
/	/	6 ثا	أمامية	متحركة	صور لاعبي كمال الأجسام	عامة	<b>25</b>
/	/	9 ثا	أمامية	متحركة	مقابلة مع الطبيب	قريبة	<b>26</b>
عادية	ما هو مصدر... من أين يوتى بها.	35 ثا	أمامية	متحركة	صور لمحل بيع الأدوية	عامة	<b>27</b>
/	/	23 ثا	أمامية	متحركة	مقابلة مع صاحب المحل	متوسطة	<b>28</b>
عادية	وما شد انتباهنا..... المنمية للعضلات.	38 ثا	أمامية	متحركة	صور لمحل بيع الأدوية المنمية للعضلات	متوسطة	<b>29</b>
/	/	35 ثا	جانبيه	متحركة	مقابلة مع صاحب المحل	متوسطة	<b>30</b>
عادية	ولتأكيد قول صاحب المحل... لا تحمل العلامة	01:37	أمامية	متحركة	صور للأدوية المنمية للعضلات	عامة	<b>31</b>
عادية	إنن وبهذه الطريقة..... لخير سلف.	25 ثا	أمامية	متحركة	صور لاعبي رياضة كمال الأجسام والأدوية المنمية للعضلات	عامة	<b>32</b>

### 3. جينيريك النهاية:

شريط الصوت		شريط الصورة					
الموسيقى	التعليق	المدة	زاوية الكاميرا	حركة الكاميرا	مضمونها	نوعها	الرقم
عادية	/	21 ثا	أمامية	متحركة	أسماء المشاركين بالريورتاج	عامة	01

### تمهيد:

تعرضنا في هذا الإطار إلى العناصر المتفق عليها والتي تشمل:

1. الدراسة الاستطلاعية.
2. أهمية الموضوع والهدف منه.
3. أسباب اختيار الموضوع.
4. النوع الصحفي المستخدم.
5. صعوبات البحث.

### ❖ الدراسة الاستطلاعية:

نظرا لعدم معرفة أغلبية الناس لمخاطر تناول الأدوية والمنشطات المساعدة على تنمية عضلات الجسم قمنا بدراسة استطلاعية قبل الشروع في عملنا وهو الريبورتاج السمعي البصري إلى النزول للميدان وطرح مختلف التساؤلات على الأشخاص الذين يمارسون هذه الرياضة إضافة إلى أطباء أخصائيين ومختلف الصيادلة الذين يبيعون هذه المنشطات والأدوية والذين يتعاملون مع هذه الفئة. فمكنتنا هذه المرحلة من تحديد أماكن التصوير والأشخاص المحتمل القيام معهم بمقابلات.

### ❖ أهمية الموضوع والهدف منه:

إن ضمان الصحة الجسمانية الجيدة يتوقف على عدة سبل ومعايير يخطوها أي إنسان لتحقيق ذلك من بينها الرياضة والتي بدورها تنقسم إلى عدة أنواع وأذواق، وكذلك حسب متطلبات أي فرد وحاجته. لذلك، أحيانا تكون موصاة من طرف طبيب مختص وأحيانا أخرى يمارسها الإنسان لتأخذ حيزا مهما من نشاطاته.

وتعتبر رياضة الكمال الجسماني من بين أهم الرياضات المتداولة في المجتمعات يختص بها الرجال، يمارسونها في قاعات متخصصة أو نواد متعددة الرياضات، وهنا يقوم البعض منهم من تناول أدوية ومنشطات تساعدهم على تنمية العضلات يوصي بها أخصائيون في ذلك المجال.

ورغم التطور الحاصل في مجال الطب الرياضي، إلا أن هناك تأثيرات سلبية لهذه الأدوية على جسم الإنسان. وعليه، نهدف في دراستنا هذه إلى:

- ✓ التوعية ضد الآثار السلبية لاستخدام تلك الأدوية المنمية للعضلات.
- ✓ التوعية بأهمية ممارسة الرياضة.

### ❖ أسباب اختيار الموضوع:

أ. الأسباب ذاتية:

- ✓ محاولة التعرف على ظاهرة جديدة دخلت المجتمع الجزائري وأثرت بالشكل الكبير على الشباب.
- ✓ حبنا لرياضة الكمال الجسماني ورغبتنا الشديدة في الاحتكاك بالفئة الممارسة لها.

ب. الأسباب الموضوعية:

- ✓ البحث عن أسباب انتشار ممارسة هذه الرياضة (رياضة الكمال الجسماني) في المجتمع.
- ✓ قلة الدراسات التي تطرح هذا الموضوع وتعالج آثاره الايجابية والسلبية.

### ❖ النوع الصحفي المستخدم:

نظرا لطبيعة الموضوع الذي يقتضي نقل وتجسيد واقع رياضة الكمال الجسماني والأدوية المنمية للعضلات في مستغانم اعتمدنا على الوصف والذي يسمح لنا ببلوغ هدفنا من البحث وهو وصف ظاهرة تناول الأدوية المنمية للعضلات لممارسي رياضة الكمال كما هي في الواقع وصفا دقيقا من خلال جمع معلومات دقيقة ومفصلة عن الظاهرة بأسلوب يتمتع بقدر من الشفافية في تصوير هذا الواقع الحي مع التفسير والتحليل بشكل علمي منظم عن طريق استخدام نوع من الأنواع الصحفية المناسبة فوجدنا أن هذه العناصر تتوفر في فن الريبورتاج وبالتحديد في الريبورتاج السمعي البصري (المصور) فقد استعملنا الريبورتاج الاجتماعي لأننا بصدد وصف ظاهرة اجتماعية.

وقمنا باستخدام المقابلة التي تعتبر من أدوات جمع المعلومات مع عدة متخصصين كما أننا استعنا ببعض الممارسين لهذه الرياضة والمتاولين للأدوية المنمية للعضلات والتجار.

كما قمنا بالملاحظة حيث كنا نتردد على قاعات متعددة الرياضات للتقرب أكثر من الموضوع.

### تعريف الريبورتاج:

أولاً: لغة: كلمة الريبورتاج مشتقة من الفعل الانجليزي "روبرت" والتي اشتق منها اسم "reporter" أي المخبر الصحفي وتعني نقل الشيء من مكان إلى آخر أو إرجاع الشيء إلى مكانه أو أصله.

ولقد تم نقل هذه الكلمة إلى اللغة العربية باسم "بيان وصفي" أو "النقل الصحفي" لكن بقي وترسخ بنفس التسمية الأجنبية "الريبورتاج".

**ثانياً:** اصطلاحاً: هناك عدة تعريفات للريبورتاج تنوعت وتعددت في الحقل الإعلامي ومن أهمها ما يلي: "الريبورتاج هو النوع الصحفي الأكثر نبلاً، لا يكتفي فيه الصحفي بتقديم تقرير عن الواقع لكنه يترك شخصية وحساسية تتدخلان في اختيار الأحداث وفي السرد والمعالجة"<sup>1</sup>.

ويعرفه "إبراهيم وهبي": "الريبورتاج هو نوع صحفي مهمته الأساسية تصوير الحياة الإنسانية وإلقاء الضوء على العلاقات الإنسانية مع ربط ذلك كله بشكل غير مباشر وبأسلوب يتمتع بقدر من الجمالية والاعتماد على الصور لمجمل الشروط الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تشكل الأرضية لهذه الحياة الإنسانية التي يصورها الريبورتاج".

أما "برنارد فويات" فيعرفه على أنه: "مجموعة مواد صحفية إخبارية ينتقي الصحفي أو المخبر عناصره من المكان الذي جرت فيه الحادثة، سواء أثناء وقوعها أو من أفواه من شاهده حارماً نفسه من إصدار تعليق شخصي".

الريبورتاج هو تصوير حي للحدث وإقامة الدليل على ذلك، فالمشاهد العادي يتابع الحدث تبعاً لأهوائه الشخصية. وكذلك الكاتب، أما المخبر الصحفي فهو يدري أنه يكتب لجمهور خاص.

ولمصلحة هذا الجمهور لا يكتفي بتسجيل ما يعرفه شخصياً عن الحدث بل يبحث عن العناصر الإضافية التي تكمله دون أن يترك أي جانب منه بدون تحليل<sup>2</sup>.

### نشأة الريبورتاج:

يرى بعض المختصين في التحرير أن الفضل يعود إلى الانجليز في إدخال علم الريبورتاج في العمل الصحفي، وقصدوا بها وصف دورة من دورات البرلمان أو الحرائق والحروب.

بينما يرى آخرون أن تاريخ الريبورتاج يرتبط بازدهار الأدب في القرن 19 ومن بين مؤسسي هذا النوع الصحفي "أيميل زولا" والكاتب الأمريكي "جون ريدا" في كتابه "عشرات أيام هزت العالم" ورحلات الكاتب "كيش" إلى الصين.

أما في تاريخ الصحافة الفرنسية فيعد "البار لندرس" من أكبر كتاب هذا النوع الصحفي حيث اشتغل كمراسل حربي أثناء الحرب العالمية الأولى في جريدة "le matin" و"le petit journal"<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> نورالدين بليل، الكتابة الصحفية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، دط، 1999، ص72.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق، ص76.

<sup>3</sup> نفس المرجع السابق، ص78.

وبعدھا انطلق في كتابة الريبورتاجات عن بعض دول الشرق العربي والدول الأوروبية ومن أبرزھا كتابة "الباربيار" سلسلة الريبورتاجات التي أصدرھا خلال الفترة (1931-1934) التي يصف فيها أوضاع المحكومين عليهم بالأشغال الشاقة في إفريقيا الشمالية.

وتعود البدايات الأولى للريبورتاج في الصحافة إلى مطلع القرن الماضي كما قامت "جريدة التايمز" تتبع حرب القلم والكتابة عتها بالتدريج وترسيخ الريبورتاج كنوع صحفي.

فهيئة تحرير "توفال ليتراز" الفرنسية على سبيل المثال استدعت بحثه من الكتاب المشهورين للمساهمة في الجديد أي استخدمته في صفاتها<sup>4</sup>.

### أنواع الريبورتاج:

هناك عدة تصنيفات للريبورتاج يجمع بينها قاسم واحد والمتمثل في أن الريبورتاج نوع إخباري يقوم على النقل والوصف.

#### ■ التصنيف الأول: ريبورتاج مباشر وغير مباشر.

1. ريبورتاج مباشر: هو ذلك الريبورتاج الذي يقوم به الصحفي من جريدة أو تلفزيون حيث يقوم بالنزول للميدان ويجري ريبورتاجه، وتقوم تلك الجريدة أو التلفزيون بنقله، أي أن هذا الريبورتاج من إنتاج الجريدة أو الإذاعة أو التلفزيون منها.
2. ريبورتاج غير مباشر: هو ذلك الريبورتاج الذي تنتجه مؤسسة إعلامية أخرى كوكالات الأنباء مثلا، حيث يقوم الصحفي من وكالة أنباء معينة بالنزول إلى الميدان ويجري ريبورتاجا صحفيا حول موضوع معين ثم تشتريه الجريدة أو الإذاعة أو التلفزة وتقوم بنشره أو بثه أو إذاعته، أي إن الريبورتاج هنا من إنتاج تلك الجريدة أو الإذاعة أو التلفزة، إنما من إنتاج غيرها<sup>5</sup>.

#### ■ التصنيف الثاني: ريبورتاج يرتبط بالحدث والريبورتاج يرتبط بالموضوع.

##### 1. ريبورتاج يرتبط بالحدث: (الريبورتاج المكاني)

ونعني به الريبورتاج الآني الذي يمكن للصحيفة بموجبه أن يقوم الريبورتاج حول مؤتمر صحفي أو ندوة صحفية، أو مسيرة سياسية، أو مظاهرات عمالية أو زيارة ميدانية لرئيس الحكومة أو وزير معين، على أن يكون موضوعه هنا يتركز على نقل والوصف، أو بوصف مثلا أجواء الزيارة، و الظروف المحيطة بها، ويصف الأمكنة التي زارها رئيس الحكومة، وغيرها من المعطيات التي يجب وصفها من صغيرها إلى كبيرها.

<sup>4</sup> نفس المرجع السابق.

<sup>5</sup> إبراهيم زيوش، فن كتابة الأخبار: الإذاعة والتلفزيون، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1991، ص49.

وهذا النوع من أنواع الريبورتاج يختلف عن التقرير الحي، لأن التقرير الحي يقوم بموجب صحفي يسرد وقائع الزيارة، أو وقائع الندوة الصحفية<sup>6</sup>.

### 2. ريبورتاج يرتبط بالموضوع : (موضوعاتي)

أشهر الريبورتاجات هي تلك التي تتعلق بالموضوعات، وهي عادة ريبورتاجات غير أنية، أي لا ترتبط بالحدث، مثل: الريبورتاجات التي تدور حول مواضيع الطفولة والبيئة وحوادث المرور والمدن والقرى والمناطق السياحية والمنشآت وعادة ما يكون هذا النوع من الريبورتاجات أطول من حيث المساحة أو المدة الزمنية من الريبورتاج المرتبط بالحدث<sup>7</sup>.

■ التصنيف الثالث: حسب طبيعة الموضوع.

نجد في هذا التصنيف عدة أنواع للريبورتاجات تبعا لطبيعة الموضوع منها:

1. **ريبورتاج سياسي:** يدور حول القضايا السياسية والأحداث والوقائع التي لها علاقة بالسياسة مثل: قضايا الأمن والإرهاب وغيرها.

2. **ريبورتاج اجتماعي:** ويرتبط مضمونه بالمواضيع الاجتماعية كالطفولة والمرأة والبطالة والمخدرات والتشرد.

3. **ريبورتاج ثقافي:** يدور حول المواضيع الثقافية كالمطالعة وبيع الكتب والتردد على المكتبات والملتقيات الفكرية واستطلاع جمهور المثقفين حول القضايا الثقافية.

4. **ريبورتاج سياحي:** هو نوع من الريبورتاجات يركز على الأمكنة والمناطق والمنتجات السياحية<sup>8</sup>.

5. **ريبورتاج قضائي:** هو نوع من الريبورتاجات التي ترتبط عادة بالمحاكم والقضايا المختلفة خاصة تلك المواضيع الاجتماعية.

6. **ريبورتاج رياضي:** يتعلق بالمواضيع الرياضية كاستطلاع منشأة جمهور الرياضيين والمشجعين وكل الأمور المتعلقة بالرياضة.

7. **ريبورتاج حربي:** وهو نوع هام من أنواع الريبورتاجات، فهو يدور في المناطق الساخنة مثل: الحروب والتوترات والنزاعات المسلحة والحروب الأهلية وغيرها<sup>9</sup>.

■ التصنيف الرابع: حسب المدة الزمنية.

✓ **ريبورتاج قصير المدة:** ويكون حوالي 13 دقيقة.

✓ **ريبورتاج متوسط المدة:** ويكون حوالي 26 دقيقة.

✓ **ريبورتاج طويل المدة:** ويكون حوالي 52 دقيقة<sup>10</sup>.

<sup>6</sup> نفس المرجع السابق.

<sup>7</sup> نفس المرجع السابق، ص.ص 52-54.

<sup>8</sup> محمد لعقاب، **الصحفي الناجح**، الجزائر، دار هومة للنشر والتوزيع، ط2، 2006، ص.67.

<sup>9</sup> إبراهيم وهيبي، **الخبر الإذاعي**، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1985، ص.115.

<sup>10</sup> عطا الله محمود السامي، **السينما والفنون التلفزيونية**، القاهرة، دار المصري اللبنانية، 1997، ص.113.

ونحن قد اعتمدنا على الريبورتاج المصور.

### خصائص الريبورتاج:

- ✓ الريبورتاج لا يقدم براهين ملموسة ولكنه يجعل يشعر ويميل إلى الجانب الإنساني ويعطي الكلمة للناس البسطاء، دون الإفراط في إفراز العاطفة، كما يستخدم الريبورتاج الملاحظة في نقل الواقع وذلك بتوظيف أسلوب وصفي<sup>11</sup>.
- ✓ الميول إلى اللغة الأدبية ومزجها مع اللغة الإعلامية، بغية إعطاء ميزة للريبورتاج عن غيره التحقيق والتقرير.
- ✓ إن لغة الريبورتاج هي لغة الحياة اليومية المترفقة، كلمات ملموسة وعلمية صائبة وجمل قصيرة، تحافظ على إيقاعها، وجميلة من استشهادات بأقوال من لهم علاقة بالحدث أن الصيغة للتعبير عن حالتهم الفكرية والروحية<sup>12</sup>.
- ✓ الريبورتاج يترك الصحفي يقوم بدور المشاهد المفضل الذي يعيره حواسه للجمهور ويجعله يعيش ما عاشه.
- ✓ الريبورتاج يتضمن جانبا ذاتيا تأكيد وبعدا نقديا للأشياء والأفعال ويتطلب قدرا كبيرا من الصرامة في نقل الأخبار وعناصرها<sup>13</sup>.

### ❖ صعوبات البحث:

من بين الصعوبات التي واجهتنا في هذا البحث:

- ✓ ندرة المراجع التي تتحدث عن رياضة الكمال الجسماني.
- ✓ صعوبة التكلم مع أصحاب القاعات وتصوير ممارسة هذه الرياضة.
- ✓ طبيعة المجتمع المستغامي الذي لديه بعض التحفظات اتجاه التعامل مع البحث العلمي، سيما لما يتعلق الأمر بالتصوير.

### الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الإطار المنهجي، عرضنا فيه لمحة عامة حول ما نريد دراسته والقيام به في موضوعنا هذا وتعتبر الأدوية المنمية للعضلات مهمة جدا من جهة كما أن لديها أضرار وسلبيات من جهة أخرى، أما الآن سنتطرق إلى الإطار النظري.

<sup>11</sup> عبد العالي رزاق، التقارير الإعلامية، الجزائر، دار الصباح الجديد، 2006، ص144.

<sup>12</sup> نصر الدين العياضي، اقتراحات نظرية من الأنواع الصحفية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعي، ط2، 2007، ص140.

<sup>13</sup> إبراهيم زيوش، فن كتابة الأخبار: الإذاعة والتلفزيون، مرجع سبق ذكره، ص76.

### تمهيد:

في هذا الإطار سنتطرق في الفصل الأول إلى رياضة الكمال الجسماني، لمحة عنها، مفهومها، أهميتها، قوانينها، تدريباتها، نظامها الغذائي، والهدف منها. كما سنتناول في الفصل الثاني الأدوية المنمية للعضلات والذي سنتطرق فيه إلى مفهومها، أهميتها، الاختلافات الموجودة بينها وبين المنشطات، أنواعها، ايجابياتها وسلبياتها.

### خاتمة:

وفي نهاية هذا الريبورتاج ومن خلال ما قدمناه في الإطار النظري والتطبيقي عن تأثير الأدوية المنمية للعضلات على لاعبي رياضة الكمال الجسماني يتضح لنا أن لهذه الرياضة جذور عريقة وجدت منذ القدم، باختلاف كل فترة تاريخية وتسميتها لهذه الرياضة، حيث إنها أصبحت تعنى بأهمية كبيرة من قبل الرياضيين لما لها من جوانب ايجابية إذ إنها تعمل على:

- زيادة عدد مرات التنفس فتجعله أقوى و أعمق مما يقوي عضلات التنفس إضافة إلى تقوية عضلة القلب.

- الزيادة في إفراز العرق مما يخلص الجسم من المواد الضارة به وتفتح الشهية وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك وتزيد الثقة بالنفس.

وقيام الجسم والرياضة بهذه الأدوار لا يكون عبثاً وإنما عن طريق استعمال أدوية وهرمونات تساعد على ذلك سواء أكانت هذه المواد صناعية أو طبيعية أو كيميائية. وهي بدورها مصنفة إلى عدة أصناف من بينها عقاقير وإبر وأقراص تباع في محلات مخصصة من طرف اختصاصي أيضا في ذلك المجال. ويتخذ أغلبية اللاعبين هرمون "الستيرويد" حيث يعتبر منشطاً مضاداً للخصائص الذكورية مثل نمو الأحيال الصوتية وزيادة خشونة الصوت إلى غير ذلك.

كما تعمل هذه الأدوية على القيام بعدة أدوار ايجابية من بينها:

- زيادة الشهية وتقوية بنية العظام مما يزيد من خلايا الدم الحمراء.

- تطوير وصيانة الخصائص الذكورية.

- تحفيز وتكوين العضلات وبالتالي زيادة حجم الألياف العضلية وقوة العضلات.

واستخدام جرعة عالية من هذه المنشطات تضاعف أيضا مما يؤدي إلى انخفاض إجمالي الدهون في الجسم وإلى نقص في الوزن و هذا ما يفسر استخدامها لدى الكثير من النساء.

كما أن تناول هذه الأدوية من قبل اللاعبين الذين توفقوا عن ممارسة هذه الرياضة والذين أصبح لديهم إدمان عليها ولا يستطيعون التوقف عن تناولها لأن ذلك يولد لديهم الإحساس بالخمول والإرهاق وكثرة النوم والإحباط والكآبة مما يضطره لاستخدام هذه المواد مرة أخرى طلباً للنشاط وتحسين المزاج.

ولهذا نستطيع القول أن لهذه الأدوية سلبيات وأضرار بليغة قد تؤدي إلى الموت حيث أن تعاطي هذه المركبات يؤدي إلى:

- تدني القدرة على الإنجاب إضافة إلى الصلع المبكر والتأثير على الكبد والجلد وخاصة الأدوية التي

تأخذ عن طريق الفم والتي تؤدي إلى ارتفاع إنزيمان الكبد و حب الشباب إضافة إلى تأثيرها على

القلب والأوعية الدموية بمعنى ارتفاع في ضغط الدم وظهور الأورام السرطانية لمن يمتلك الإصابة

بها أو كانت موجودة سابقا وغير ظاهرة عنده.

## الخاتمة

---

ومن هنا نستنتج أن رياضة كمال الأجسام والأدوية المنمية للعضلات عنصران مكملان لبعضهما. فكما لهذه الرياضة إيجابيات ومخاطر فللأدوية أيضا نفس الشيء لذلك يجب ممارستها وتناول هذه الأدوية باتزان وانتظام وفق ما يخدم الجسم الرياضي.

### تمهيد:

سننتظر في هذا الفصل إلى رياضة الكمال الجسماني وسنتعرف عليها من خلال العناوين الآتية:

1. لمحة عن كمال الأجسام.
2. مفهوم رياضة كمال الأجسام.
3. أهمية رياضة كمال الأجسام.
4. قوانين رياضة الكمال الجسماني.
5. تدريبات رياضة كمال الأجسام.
6. هدف رياضة الكمال الجسماني.

### 1-1. لمحة عن كمال الأجسام:

تعتبر رياضة كمال الأجسام رياضة استعراضية، ظهرت بداية القرن الواحد والعشرين، ويطلق عليها اسم رياضة الحديد والمصارعين، وبعض الدول العربية تستخدم مصطلح بناء الأجسام، وكان منشأ هذه الرياضة في لندن على يد يوجين ساندو في عام 1901 الذي كان يتباهى بشكل عضلاته المفتولة، وقام بعدها بتنظيم المسابقات والتحكيم فيها، وقد لاقت رواجاً كبيراً، وانتقلت من بعد ذلك إلى الولايات المتحدة الأمريكية، ومن ثم إلى باقي دول العالم<sup>1</sup>.

يشترط على من يلعب هذه الرياضة أن تكون لديه مقاييس معينة من ناحية العضلات، وتحديدًا بما يخص كثافتها وشكلها المنحوت المحدد، ووضوحها، بالإضافة إلى لون الجلد ولمعانه، لذلك فكل من يشارك في هذه الرياضة قد يحتاج إلى اللجوء إلى المكملات الغذائية<sup>2</sup>.

### 1-2. مفهوم رياضة كمال الأجسام:

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتوازن المحتوى الجسدي (البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل) وباقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري وزيادة العضلات المفتولة والنامية للجسد والمنتشرة والموزعة بالجسم<sup>3</sup>.

### 1-3. أهمية رياضة كمال الأجسام:

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 تعبيراً واقعياً مرئياً لتنتقل أسرار الجسد وهي العضلات المتواجدة بالباطن التي لا تظهر إلا بجد وجهد وتدريب وتمارين وحركة

<sup>1</sup> مختار سليم، عبد الرزاق رزق حسين، بناء الأجسام، مرجع سبق ذكره، ص.ص 29-30.

<sup>2</sup> خالد هيكل، ابني جسمك في أسبوعين، مصر، الأكاديمية الأولمبية، دط، 2012، ص 27.

<sup>3</sup> احمد سعد احمد، بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات، عمان، دار دجلة، ط1، 2012، ص.ص 16-17.

وعمل واستمرار لتجسد مدا التعب واستنزاف العرق وضياح الوقت بما ينفع عن طريق ما يستخرج من الجسد (العضلات)<sup>4</sup>.

### 1-4. قوانين رياضة كمال الأجسام:

✓ الاتزان بالتدريبات وعدم إهمال منطقة الصدر وتنمية منطقة أخرى كالبطن إنما الاتزان بجميع مناطق الجسد.

✓ الاعتدال بالتدريب، لا نهلك الجسد بالتدريب ولا نجعله يكسل بقلة التدريب إنما نعتدل بالمستوى والعدد والوزن.

✓ الاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع لكي نواصل التطوير الجسدي و التنمية الجسمية بالاستمرار والمداولة<sup>5</sup>.

✓ التدريب الطبيعي والاعتماد على الجهد والجد والتكرار العملي المكثف بالتدريب والابتعاد عن المنشطات المهلكة.

✓ الاهتمام بالجوانب الصحية كالغذية والنوم والتنفس والتنوع بالتمارين والتدريبات لكي لا نصاب بملل<sup>6</sup>.

### 1-5. تدريبات رياضة كمال الأجسام:

تعتمد رياضة كمال الأجسام على الحمل "حمل الأثقال والأوزان" والرفع "رفع الأثقال والأوزان" والوضع "وضع الأثقال والأوزان" عن طريق النزول والصعود والرفع والوضع والحمل والدفع والسحب وهذه تنمي قوة الإنسان الجسدية ليصبح قادر على دفع الأذى عنه وإبعاد الضرر منه وتنمي به قوة التحمل التي تعلمه المثابرة والصبر والإرادة والإصرار على المقاومة والمواجهة كمقاومة ضعفه ومواجهة مشاكله الجسمية ليصبح جسده درعا واقيا لمواجهة الأمراض "السمنة والنحافة"<sup>7</sup> والقيام بتضحيات هامة كالوقت والجهد والعرق والتعب والتحمل التي تظهر عن طريق الإرادة والإصرار والصبر وتنتج العضلات المتناسقة والمتلائمة والمنسجمة والمندمجة مع الشكل والمظهر ليصبح ذا اتزان شكلي وتوازن الجسم<sup>8</sup>.

### 1-6. النظام الغذائي للاعبين كمال الأجسام:

يعتمد النظام الغذائي للاعبين كمال الأجسام بشكل أساسي على البروتين، حيث أنه العنصر الغذائي الرئيسي الذي يحتوي على أحماض أمينية مهمة<sup>9</sup>، والموجودة في تركيب عضلات الإنسان عندما يقوم لاعب كمال الأجسام بالتمرن فإنه يقوم بإجهاد العضلة وهدمها، وبعد ذلك يقوم بتناول كميات كبيرة من البروتين لإعادة بناء العضلة المهدومة بشكل أقوى مما كانت عليه من قبل<sup>10</sup>.

<sup>4</sup>.منصور جميل، التدريب في بناء الأجسام، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2016، ص57.

<sup>5</sup>. محمد صبحي حسنين، أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، 1999، ص.ص 203-207.

<sup>6</sup>. نفس المرجع السابق.

<sup>7</sup>. انيتاين، تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، مصر، دار فاروق للنشر والتوزيع، دط، 2002، ص.ص 234-236.

<sup>8</sup>. قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، طرق وأساليب تنمية القوة العضلية، عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، 2012، ص 204.

<sup>9</sup>. د. محمد عادل رشدي، التغذية في المجال الرياضي، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة للنشر والتوزيع، دط، 1999، ص150.

<sup>10</sup>. نفس المرجع السابق، ص.ص 136-137.

### 1-7. هدف رياضة كمال الأجسام:

اكتمال العناصر الهامة للإنسان ليتوازن معها وانسجامها ببعضها لبناء شخصية الإنسان الكاملة التي تتم (بالصحة، القوة، التحمل، المظهر "عضلات"، النشاط "حركة"، العقل "اهتمام") = إنسان كامل<sup>11</sup>.

خلاصة:

تعتبر رياضة الكمال الجسماني كعملية تطوير عضلات الجسم بشكل متوازن من خلال الالتزام بقوانينها كالاتمرار في التدريب.

<sup>11</sup>. ايان كينغ ولوستشولر، رفيق كامل غدار، صحة الرجال: العضلات وظيفتها والمحافظة عليها، لبنان، الدار العربية للعلوم ناشرون، دط، 2011، ص98.

### تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى الأدوية المنمية للعضلات وسنتعرف عليها من خلال العناوين الآتية:

1. مفهوم المكملات الغذائية.
2. أهمية المكملات الغذائية.
3. أنواع المكملات الغذائية.
4. اختلاف المكملات الغذائية.
5. ايجابيات وسلبيات المكملات الغذائية.

### 2-1. مفهوم المكملات الغذائية:

المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية (طبيعية، حيوانية، نباتية) وغيرها من المواد المكونة لوجبة غذائية طبيعية وهي منتجات جاهزة توجد بمختلف الأشكال والأحجام كأقراص، كبسولات، سوائل، مساحيق تحتوي على المادة الغذائية أو المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي إلى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية وذلك حسب الفعالية التخصصية بغية الوصول لأعلى انجاز رياضي<sup>1</sup>.

وتتاول كل نوع من المكملات يتم وفق جرعات مقننة ويكون حسب حاجة الرياضي ونوع المكمل الذي تحتاجه فعاليته وما يبذله من جهد عضلي.

### 2-2. أهمية المكملات الغذائية:

تعمل المكملات الغذائية على ما يلي<sup>2</sup>:

- ✓ إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط الممارس.
- ✓ إعادة بناء الخلايا التالفة وصيانة الألياف العضلية بعد التمارين الرياضية.
- ✓ زيادة مساحة المقطع الفسيولوجي للألياف العضلية.
- ✓ كسب القوة العضلية.
- ✓ زيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة وزيادة مطاولة الجهاز الدوري-التنفسي<sup>3</sup>.
- ✓ استعادة الحالة الطبيعية وسرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد.
- ✓ تزيد التمثيل الغذائي وتزيد قوة المناعة عند تناولها بشكل مقنن<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> روزي غازي عمران، المنشطات الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص.ص 31-32.

<sup>2</sup> أسامة رياض، المنشطات والرياضة، الرياض، دار الفكر العربي، دط، 1998، ص.42.

<sup>3</sup> نفس المرجع السابق، ص.ص 142-146.

<sup>4</sup> نفس المرجع السابق.

### 2-3. أنواع المكملات الغذائية:

هناك أنواع عدة من المكملات الغذائية التي تتنوع بالتالي مخاطرها أيضا.

فهناك بروتينات على شكل مسحوق تعمل على زيادة الوزن حيث تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكر.

وهناك نوع آخر يحتوي على نسبة متوسطة من الكربوهيدرات والبروتين مثل: **pro-complex** وهناك نوع عالي البروتين مثل: **whey-protein** تتوافر فيها الكمية الكافية من البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات مع جدول غذائي، الذي لا يستطيع اللاعب الحصول عليه من الوجبات الغذائية<sup>5</sup>.

ولأنه كلاعب كمال أجسام وقوة بدنية يجب أن تتوفر له الكمية الكافية في التغذية الصحية، لذلك يتم اللجوء إلى استعمال المكملات الغذائية.

وهناك نوع آخر يعمل على زيادة الطاقة والمحافظة على العضلات مثل: الكرياتين و الجلوتامين بالإضافة إلى عدد من المواد الأخرى التي تعمل كل واحدة من هذه المواد في المحافظة على العضلات وتوصيل الجسم إلى عملية التفعيل الغذائي الكامل مثل: الجلوتامين الذي يزيد من قوة المناعة وسرعة صيانة الألياف العضلية بعد ممارسة التمارين الرياضية.

أما النوع الثالث من البروتينات فيأتي في شكل كبسولات مثل "المنيو أسيد" لكن الاعتقاد السائد بين الكثير من ممارسي رياضة كمال الأجسام أن هذا النوع من البروتينات له تأثير في الجسم.

و"المنيو أسيد" هو عبارة عن أحماض أمينية مكونة من 32 حامضا أمينيا اللازمة لبناء العضلات بطريقة صحية، وتؤخذ من مصّل اللبن أو الجبن، لأن العديد من الأحماض الأمينية لا يمكن صنعها في جسم الإنسان ولهذا يتم اللجوء إلى استعمال الأحماض الأمينية عن طريق المكملات الغذائية<sup>6</sup>.

### 2-4. اختلاف المكملات الغذائية عن المنشطات:

تختلف المكملات الغذائية عن المنشطات (بالإنجليزية: **Steroids**) بشكل كبير، حيث إن المكملات الغذائية مصدرها المواد الغذائية بأنواعها، فعلى سبيل المثال، تستخرج معظم منتجات البروتين من مصّل اللبن أو البيض، ويحتوي مكسب الكتلة العضلية (بالإنجليزية: **Mass Gainer**) على كميات كبيرة من الكربوهيدرات الموجودة في النشويات المختلفة<sup>7</sup>، ويختلف ذلك تماما عن المنشطات التي يعد مصدرها

<sup>5</sup> أسامة رياض، المنشطات والرياضة، مرجع سبق ذكره، ص.ص 86-90.

<sup>6</sup> نفس المرجع السابق، ص.ص 89-90.

<sup>7</sup> ا.د.سميحة خليل، المكملات الغذائية كبديل للمنشطات، بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، دط، 2006، ص.75.

## الفصل الثاني: الأدوية المنمية للعضلات

الرئيسي هو الهرمونات الحيوانية المُستخرجة من الحيوان<sup>8</sup>، فالمنشطات تعمل على تغيير نسب هرمونات الجسم كهرمون النمو وهرمون التستوستيرون (بالإنجليزية: **Testosteron**) من أجل تسريع عمليات إعادة البناء للعضلات، كما أن معظم المنشطات غير قانونية في المسابقات والنوادي الرياضية، بعكس المكملات الغذائية والمرخص ببيعها بشكل علني<sup>9</sup>.

### 2-5. ايجابيات وسلبيات المكملات الغذائية:

**أولاً:** ايجابيات المكمل الغذائي:

- ✓ إمداد الجسم بالطاقة .
- ✓ إعادة بناء الخلايا التالفة وصيانة الألياف العضلية بعد التمارين الرياضية<sup>10</sup> .
- ✓ كسب القوة العضلية .
- ✓ زيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة .
- ✓ استعادة الحالة الطبيعية وسرعة الاستشفاء بعد الجهد الرياضي الشديد .
- ✓ تزيد التمثيل الغذائي وتزيد قوة المناعة عند تناولها بشكل مقنن و جرعات مناسبة .

**ثانياً:** سلبيات المكملات الغذائية:

من بين سلبيات المكملات الغذائية ما يلي:

- ✓ ظهور حساسية بشكل نادر .
- ✓ اضطرابات في المعدة .
- ✓ الإسهال .
- ✓ تقلص العضلات وحدوث عجز كلوي و خاصة لمن يعانون من الأمراض الكلوية<sup>11</sup> .
- ✓ ارتفاع ضغط الدم ( التوتر الشرياني) .
- ✓ اختلال نسبة السكر في الدم .
- ✓ زيادة احتمال الإصابة بالالتهابات الجرثومية لانخفاض المناعة.
- ✓ الإصابة بهشاشة العظام .
- ✓ الاضطرابات النفسية والعدوانية .
- ✓ النمو غير الطبيعي للثدي عند الرجل مع ضمور البروستاتا.

<sup>8</sup> . روز غازي عمران، المنشطات الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص.ص153-155.

<sup>9</sup> . محمد مبيضين، محمد السكران، الرياضة والصحة في حياتنا، عمان، كنوز المعرفة، ط1، 2002، ص77.

<sup>10</sup> . احمد سعد احمد، بناء الأجسام: تقنيات التدريب وأخطار المنشطات، مرجع سبق ذكره، ص90.

<sup>11</sup> . عباس حمزة الطويل، المنشطات الرياضية وأثارها المدمرة على الرياضيين، عمان، دار الدجلة للنشر والتوزيع، ط1، 2015، ص.ص152-

- ✓ اختلال الدورة عند المرأة ونمو الشعر غير الطبيعي .
- ✓ تضخم عضلة القلب مع هبوط القلب.
- ✓ الإصابة بتعتيم القرنية والعدسة.
- ✓ زيادة إمكانية التمزق العضلي.

### خلاصة:

لقد كان هذا الفصل تكملة للفصل الأول حيث قدمنا عدة توضيحات عن المكملات الغذائية والفرق بينها وبين المنشطات حيث تقوم كل واحدة بدور مهم، إضافة إلى النتائج المترتبة عن استعمال هذه المنشطات من عجز كلوي ومضاعفات جسمانية أخرى.

### خلاصة الإطار النظري:

تبين لنا من خلال هذا الإطار النظري أن لرياضة كمال الأجسام دور مهم في حياة الأفراد، سيما من حيث تأثيرها الايجابي على مستخدميها كما اتضح أن أكثر الفئات العمرية استجابة وتأثرا بالأدوية المنمية للعضلات هم الأطفال في مرحلة النمو، والمراهقين، وعلى الشباب الاستعانة بالغذاء الصحي المتوازن عوضا عن هذه المكملات، كما أن ممارسة الرياضة بشكل عادي سيؤدي إلى نمو العضلات دون الحاجة إلى استعمال البروتينات أو الهرمونات، وإذا كان لابد من ممارسة كمال الأجسام فليكن تحت إشراف رياضي طبي متخصص.

وبعدما استعرضنا إلى الإطار النظري، نتطرق الآن إلى الإطار التطبيقي.

قائمة المراجع

1. سليم مختار، رزق حسين عبد الرزاق، بناء الأجسام، بيروت، مكتبة المعارف، دط، 1861.
2. غازي عمران روز، المنشطات الرياضية، عمان، دار المجد للنشر والتوزيع، ط1، 2005.
3. بليل نور الدين، الكتابة الصحفية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، دط، 1999.
4. زيوش إبراهيم، فن كتابة الأخبار: الإذاعة والتلفزيون، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1991.
5. لعقاب محمد، الصحفي الناجح، الجزائر، دار هومة للنشر والتوزيع، ط2، 2006.
6. وهبي إبراهيم، الخبر الإذاعي، القاهرة، دار الفكر العربي، دط، 1985.
7. محمود السامي عطا الله، السينما والفنون التلفزيونية، القاهرة، دار المصري اللبنانية، 1997.
8. زراقي عبد العالي، التقارير الإعلامية، الجزائر، دار الصباح الجديد، 2006.
9. العياضي نصر الدين، اقترايات نظرية من الأنواع الصحفية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعي، ط2، 2007.
10. هيكل خالد، ابني جسمك في أسبوعين، مصر، الأكاديمية الاولمبية، دط، 2012.
11. سعد احمد احمد، بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات، عمان، دار دجلة، ط1، 2012.
12. جميل منصور، التدريب في بناء الأجسام، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2016.
13. صبحي حسنين محمد، أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، 1999.
14. انيتاينين، تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، مصر، دار فاروق للنشر والتوزيع، دط، 2002.
15. حسن حسين قاسم، لازم كماش يوسف، طرق وأساليب تنمية القوة العضلية، عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، 2012.
16. د. عادل رشدي محمد، التغذية في المجال الرياضي، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة للنشر والتوزيع، دط، 1999.

17. كينغ ولوستشولر ايان، كامل غدار رفيق، صحة الرجال: العضلات وظيفتها والمحافظة عليها، لبنان، الدار العربية للعلوم ماشرون، دط، 2011.
18. رياض أسامة، المنشطات والرياضة، الرياض، دار الفكر العربي، دط، 1998.
19. ا.د. خليل سميرة، المكملات الغذائية كبديل للمنشطات، بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، دط، 2006.
20. مبيضين محمد، السكران محمد، الرياضة والصحة في حياتنا، عمان، كنوز المعرفة، ط1، 2002.
21. حمزة الطويل عباس، المنشطات الرياضية وأثارها المدمرة على الرياضيين، عمان، دار الدجلة للنشر والتوزيع، ط1، 2015.

الخاتمة