



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الشعبة: تدريب رياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: التدريب الرياضي

مستوى الوعي الصحي بمخاطر تناول المكملات الغذائية الصناعية
لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام
دراسة ميدانية أجريت على بعض قاعات كمال الأجسام لولاية سطيف - الجزائر -

إشراف الاستاذ:
أ.د. أمان الله رشيد

اعداد الطالب:
بارشي سفيان

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر وتقدير

قال الله تعالى: " {يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ} " صدق الله العظيم
الحمد لله طيبا مباركا فهو الأحق بالحمد والشكر على جزيل نعمه ووقوفا عند قوله عليه
الصلاة والسلام " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف على هذه المذكرة والذي أثره بتوجيهاته وأرائه القيمة ،
كما أشكره على جديته ودقته في العمل فله مني كل التقدير والإحترام
كما أشكر الأساتذة المحكمين لما أعطوني من وقتهم في تحكيم أدوات البحث ، ولكل من
سأهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل



إهداء

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي ... صاحب الفضل ومصدر الرعاية
إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه وقفة إحترام وعرفان "أبي الغالي"
إلى التي تحت أقدامها الجنان ... وبرضاها يرضى خالق الأكوان
إلى ينبوع الحب والحنان ... إلى أعلى مافي الوجود " أمي الغالية "
إلى التي كانت سندي وعنوان نجاحي... زوجتي الغالية
إلى اولادي " منذر.. مريم .. رسيل "
إلى إخوتي الذين شاركوني الحياة العلمية
إلى كل الأصدقاء و الزملاء خاصة الدكتور: نواتي عبد السلام
إلى كل من كان له فضل علي.

بارشي سفيان

قائمة المحتويات :

الصفحة	المحتويات
	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
- أ -	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1-1- إشكالية الدراسة
5	1-2- فرضيات الدراسة
6	1-3- أهمية الدراسة
6	1-4- أسباب اختيار الموضوع
6	1-5- أهداف الدراسة
7	1-6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	1-7- الدراسات السابقة والمثابفة
10	1-7-1 الدراسات السابقة والمثابفة باللغة العربية
12	1-7-2 الدراسات السابقة والمثابفة باللغة الأجنبية
13	1-8- التعليق على الدراسات السابقة
14	1-9- أوجه الاختلاف والتوافق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
14	1-10- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الوعي الصحي	
تمهيد	
19	2-1- تعريف الوعي الصحي
20	2-2- جوانب الوعي الصحي
20	2-2-1- الوعي الصحي الوقائي
20	2-2-2- الوعي الصحي الشخصي

21	3-2-2- الووعي الصحي البيئي
21	4-2-2- الووعي الصحي الغذائي
21	3-2- أهمية الووعي الصحي
22	4-2- مكونات الووعي الصحي
خلاصة	
الفصل الثالث: المكملات الغذائية	
تمهيد	
27	3-1- تعريف التغذية
27	3-2- المبادئ الأساسية للتغذية
27	3-3- تعريف المكملات الغذائية
28	3-4- خصائص المكملات الغذائية
29	3-5- أهمية المكملات الغذائية
29	3-6- أهم مكونات المكملات الغذائية
30	3-6-1 البروتين
30	3-6-1-1 مفهوم البروتين
30	3-6-1-2 فوائد البروتين
31	3-6-2 الكربوهيدرات
31	3-6-2-1 مفهوم الكربوهيدرات
31	3-6-2-2 فوائد الكربوهيدرات
32	3-6-3 الكرياتين
32	3-6-3-1 مفهوم الكرياتين
32	3-6-3-2 فوائد الكرياتين
33	3-6-4- الأحماض الأمينية متعددة السلاسل (BCAAS)
33	3-6-4-1 مفهوم الأحماض الأمينية متعددة السلاسل

33	3-6-4-2- فوائد الاحماض الامينية متعددة السلاسل
35	3-7- سلبيات المكملات الغذائية
خلاصة	
الفصل الرابع: رياضة كمال الاجسام	
تمهيد	
39	4- رياضة كمال الأجسام
39	4-1- تعريف رياضة كمال الأجسام
39	4-2- رياضة كمال الاجسام في الجزائر
40	4-3- آثار رياضة كمال الأجسام على ممارستها
40	4-4- الأنماط الأولية
40	4-4-1- النمط السمين
40	4-4-2- النمط النحيف
41	4-4-3- النمط العضلي
41	4-5- مبادئ كمال الاجسام
41	4-5-1- مبدأ الخصوصية
41	4-5-2- مبدأ الحمل الزائد
42	4-5-3- مبدأ التكيف
42	4-5-4- مبدأ التدرج
42	4-6- الانقباضات العضلية
43	4-6-1 أنواع الانقباض العضلي
43	4-6-1-1 الانقباض الايزومتري (الثابت)
43	4-6-1-2 الانقباض الايزوتوني (المتحرك)
43	4-6-1-3 الانقباض البليومتري

خلاصة	
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
تمهيد	
47	5-1- الدراسة الإستطلاعية
47	5-2- منهج الدراسة
47	5-3- مجتمع وعينة الدراسة
48	5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
48	5-5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
50	5-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
خلاصة	
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	
54	6-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
55	6-2- عرض وتحليل الدراسة الميدانية
56	6-2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
58	6-2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
58	6-2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
62	6-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات
62	6-3-1- الفرضية الأولى
63	6-3-2- الفرضية الثانية
63	6-3-3- الفرضية الثالثة
الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات	
65	7-1- الإستنتاج العام
66	7-2- الخاتمة
66	7-3- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول :

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
34	01	جدول يوضح أنواع المكملات الغذائية
48	02	جدول يوضح معامل الارتباط والثبات والصدق لأداة الدراسة
53	03	جدول يوضح نتائج المتعلق بتناول المكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام إعتقادا على مجموعة من الإختيارات
55	04	جدول يوضح تحديد طول الفئات للمقياس
56	05	جدول يوضح النتائج المتعلقة بوعي تناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها على الممارسات الصحية لدى رياضيي كمال الأجسام
58	06	جدول يوضح النتائج المتعلقة بوعي ممارسي رياضة كمال الأجسام بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.
60	07	جدول يوضح النتائج المتعلقة بوعي ممارسي رياضة كمال الاجسام بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاستها على الصحة الجسدية.

قائمة الأشكال :

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
23	01	يوضح عناصر الوعي الصحي
31	02	يمثل علبة مكمل البروتين
32	03	يمثل علبة مكمل الكرياتين
34	04	يمثل علبة مكمل الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة
40	05	النمط الجسمي السمين
40	06	النمط الجسمي النحيف
41	07	النمط الجسمي العضلي
54	08	يوضح نتائج تناول المكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام إعتمادا على مجموعة من الإختيارات
57	09	يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الأول
59	10	يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الثاني
61	11	يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الثالث

ملخص الدراسة :

- العنوان :

مستوى الوعي الصحي بمخاطر تناول المكملات الغذائية الصناعية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام // دراسة ميدانية أجريت على بعض قاعات كمال الأجسام لولاية سطيف - الجزائر -//

- أهداف الدراسة :

- معرفة مستوى الوعي الصحي لرياضيي كمال الأجسام.

- الكشف عن المخاطر التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام

- معرفة مختلف الأضرار البدنية التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام

- معرفة مختلف الأضرار النفسية التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام

- مجتمع وعينة الدراسة :

- تمثل مجتمع الدراسة في ممارسي رياضة كمال الأجسام ببعض القاعات الرياضية لولاية سطيف - الجزائر - للموسم 2023-2024 في حين تمثلت عينة البحث في (40) ممارس لرياضة كمال الأجسام

- أساليب جمع البيانات

- إستعان الباحث بأداة إستمارة إستبيان مقسمة على ثلاث محاور كل محور يحتوي على عبارات يتم تقييمها وفق التقييم الثلاثي

- نتائج الدراسة :

- لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الممارسات الصحية.

- لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.

- لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي دراية بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاستها على الصحة الجسدية.

❖ ومن خلال ماسبق يمكن تأكيد نص الفرضية العامة " لرياضيي كمال الأجسام وعي صحي

بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية "

الإقتراحات والتوصيات :

يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اهتمام المسؤولين والشباب بهذه الرياضة لما لها من فوائد كثيرة .
- اجراء فحوصات معمقة قبل اتباع جرعات المكملات الغذائية
- ضرورة إتباع ممارسي كمال الاجسام لبرنامج وجرعات مدروسة من المكملات الغذائية .
- إجراء دراسات اخرى حول موضوع المكملات الغذائية وكمال الاجسام .
- توفير اخصائي للمكملات الغذائية في قاعات كمال الاجسام.

الكلمات المفتاحية :

الوعي الصحي - المكملات الغذائية الصناعية - رياضة كمال الأجسام - المنشطات

Abstract:

The study covered a topic “ The level of health awareness of the dangers of addiction to artificial nutritional supplements among bodybuilding practitioners” // A field study conducted on some bodybuilding halls in the state of Setif - Algeria -//

- Objectives of the study :

- Knowing the level of health awareness of bodybuilding athletes.
- Detecting the risks caused by excessive intake of nutritional supplements by bodybuilding athletes
- Knowing the various physical harms caused by excessive intake of nutritional supplements by bodybuilding athletes
- Knowing the various psychological damages caused by excessive intake of nutritional supplements by bodybuilding athletes

- Study population and sample:

The study population represented bodybuilding practitioners in the sports halls of the state of Setif - Algeria - for the 2023-2024 season, while the research sample consisted of (40) bodybuilding practitioners.

- Data collection methods

- The researcher used a questionnaire form tool divided into three axes, each axis containing statements that are evaluated according to the tripartite evaluation.

- Results :

Bodybuilding practitioners are aware of taking nutritional supplements and their negative repercussions on health practices.

Bodybuilding practitioners have a healthy awareness of the dangers of addiction to nutritional supplements and their negative effects on the psychological side.

Bodybuilding practitioners are aware of the differences between nutritional supplements and steroids and their impact on physical health.

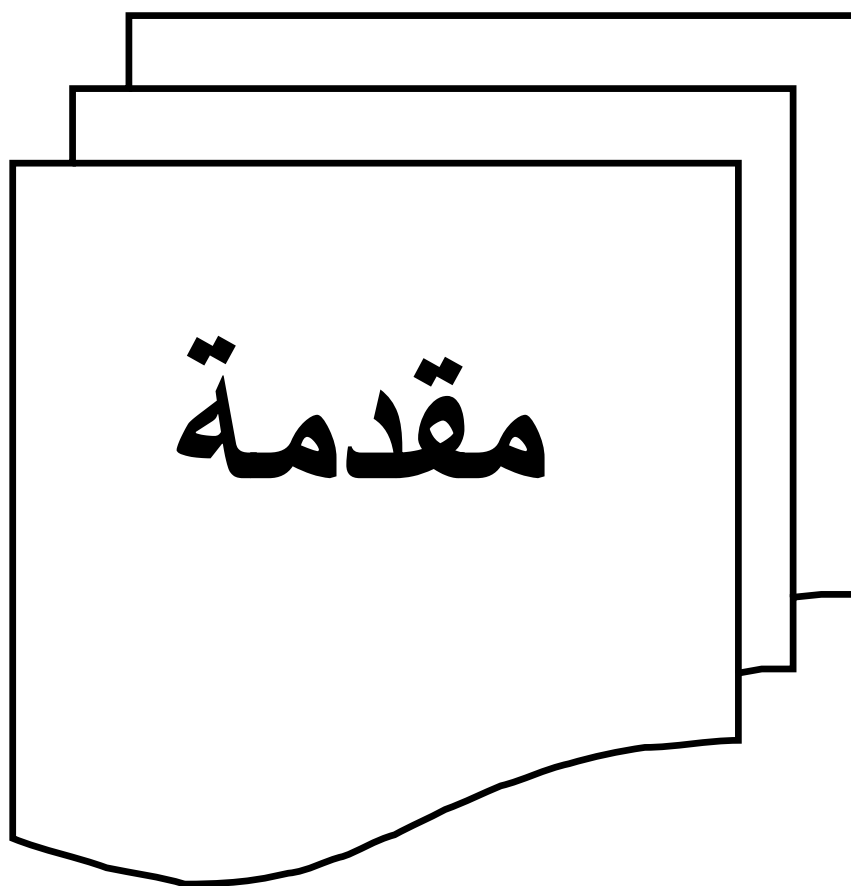
- Through the above, the general hypothesis can be confirmed: “Bodybuilding athletes have a healthy awareness of the dangers of addiction to artificial nutritional supplements.”

Suggestions and recommendations:

The researcher recommends the following:

- It is necessary for officials and young people to pay attention to this sport because of its many benefits.
- It is necessary for bodybuilding practitioners to follow a program and studied doses of nutritional supplements.
- Conducting other studies on the subject of nutritional supplements and bodybuilding.
- Providing a specialist for supplements and bodybuilding in bodybuilding halls.

key words :addiction- Health awareness- industrial nutritional supplements - bodybuilding- Steroids



مقدمة :

الرياضة من أهم الأنشطة التي يجب على الجميع ممارستها كأسلوب حياة وبشكل دائم، وعدم جعلها مرتبطة بمكان أو زمان معين؛ إذ يُمكن ممارسة الرياضة يومياً بطرق بسيطة عن طريق المشي أو الجري أو ممارسة بعض الحركات الرياضية الخفيفة بطريقة مسلية وممتعة، فالرياضة نعمة عظيمة وبإمكان الجميع البدء بها بكل سهولة. وهي مهمة جداً للجسم والعقل معاً، فهي تُنشّط الجسم وتمنحه الحيوية والطاقة، وتزيد من الطاقة الإيجابية وتُخفّف من الطاقة السلبية؛ لهذا يُوصي الأطباء النفسيون وأطباء الأمراض الأخرى بضرورة ممارسة الجسم لتحفيزه على الشفاء، لما لها من أثرٍ قوي على جهاز المناعة، إذ تعمل على تقويته وتحفيزه على العمل. كما تُساعد الفرد على تخطّي الحالات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب والتوتر، إذ تُساعد الرياضة في تحفيز الجسم على إفراز هرمونات السعادة، وهذا بدوره يُحسّن المزاج بشكلٍ كبير، كما أنّ من يُمارس الرياضة يتمتّع بلياقة بدنية عالية تجعله أقوى وأكثر قدرةً على تحمل الضغوطات المختلفة.

ومن أبرز الرياضات الرائجة في مجتمعنا حالياً رياضة كمال الأجسام تعرف بأنها رياضة الجميع إذ يمارسها الفرد بهدف الحصول على جسم مثالي وزيادة عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة، حيث يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى أدائهم إلى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق إنجازات رياضية عالية والوصول إلى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات حيث لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وجرعاتها تفي لتحقيق طموحاتهم، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف للحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وفي وقت وجيز ومن أهم الشروط للحصول على لياقة بدنية جيدة وجسم متناسق إتباع نظام غذائي متوازن صحي متنوع والتمتع بعادات وسلوكيات صحية في الأكل.

وتعتمد التغذية الصحيّة على تناول مجموعةٍ متنوّعةٍ من الأطعمة المحتوية على العناصر الغذائيّة التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصّحة، والشعور بالراحة، والحصول على الطاقة، وتشمل هذه العناصر: البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والماء، والفيتامينات، والمعادن، وتعدّ التغذية أمراً مهماً لجميع فئات المجتمع، حيث يعدّ الغذاء الصحيّ وسيلةً ممتازةً للحفاظ على قوّة الجسم وصحته، وذلك عند اقتترانه بالنشاط البدني الكافي، والحفاظ على الوزن الصحي.

كما يساعد اتباع نظام غذائي صحي طوال العمر على تقليل خطر الإصابة بسوء التغذية بجميع أشكاله، وتقليل خطر الإصابة بمجموعةٍ من الأمراض والحالات الصحيّة غير المُعدية، ويجدر الذكر أنّ النظام الغذائي المتنوع والمتوازن والصحي يختلف بين شخصٍ وآخر؛ اعتماداً على الخصائص الفردية،

مثل: العمر، والجنس، ونمط الحياة، ومستوى النشاط البدني، والمستوى الثقافي، والأطعمة المتوفرة محلياً، والعادات الغذائية، وبشكل عام فإن المبادئ الأساسية للنظام الغذائي الصحي واحدة.

ولهذا يلجأ الرياضيين الى تناول المكملات الغذائية الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات والتدريب الرياضي مما يؤدي ضرر صحي عليه. و باتت المكملات الغذائية تأخذ مكانا لها في الساحة الرياضية وبالأخص رياضة كمال الاجسام، حيث في الآونة الأخيرة ازداد اقبال الشباب عليها وذلك لرغبتهم الشديدة في الحصول على جسم رياضي رشيق. وتكوين بنية جسمية لافتة للانظار بشكل سريع لذلك دفعهم الى اللجوء لتناول هذه البروتينات و المكملات الغذائية الصناعية دون الاكتراث او الحرص على معرفة مصدرها أو الطريقة السليمة والصحية لاستهلاكها.

ان دراستنا انصبت على موضوع هام جدا والمتمثل في مستوى الوعي الصحي بمخاطر تناول المكملات الغذائية الصناعية لدى لاعبي كمال الاجسام لعله يساهم ولو بقسط يسير في اثراء هذا المجال. وعليه تطرقنا في دراستنا هذه إلى مجموعة من الفصول والتي ستشمل على فصل خاص بالإطار العام نطرح فيه إشكالية الدراسة وأهدافها وأهميتها والتعريف بمصطلحات الدراسة ، بالإضافة إلى عرض مختلف الدراسات السابقة والمشابهة لموضوعنا وهذا حسب إمكانيات وإطلاع الباحث وإبراز أوجه الإتفاق والإختلاف بين هاته الدراسات، ثم التطرق إلى الجانب النظري الذي يحتوي على عدة محاور الوعي الصحي أهميته وجوانبه ومكوناته، المكملات الغذائية أهميتها ومكوناتها وأيضاً تطرقنا الى رياضة كمال الاجسام لننتقل بعدها إلى الجانب التطبيقي الذي سنعرض فيه منهجية البحث من حيث أهم الخطوات والإجراءات التطبيقية المعتمدة في الدراسة (مجتمع الدراسة ، عينة الدراسة ، الأدوات المستعملة في جمع البيانات والمعلومات...الخ)، عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق الإستعانة بالجداول والأشكال التوضيحية لنقوم بعدها بمناقشتها للوصول الى الإستنتاجات النهائية المتعلقة بالدراسة وايضا طرح مجموعة من الإقتراحات التي يمكن الاخذ بها من قبل الباحثين في نفس المجال مستقبلا .

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

إن التطور التكنولوجي والتسارع الكبير في كافة المجالات من أهم السمات المميزة للعصر الحديث الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمي والتجريب حتى تتمكن من مسايرة الزكب والتطور بداية بالتعرف على المشكلات العلمية ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها ومن هذا كله زاد اهتمام المختصين بالمجال الرياضي على عملية إنتاج طرق وأساليب التنمية مركبات الإنجاز الرياضي من أجل الوصول إلى المستوى العالي ومواجهة أغلب الصعوبات لتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل (مغني ابراهيم، 1996، ص 57)

ورياضة كمال الأجسام تعد احدى الرياضات التي تهتم بتقوية العضلات وزيادة حجمها وتصميمها وهو مازاد الإقبال عليها من طرف الشباب الذين أصبحوا يرتادو القاعات الرياضية من أجل ممارستها لكسب المظهر الجذاب والعضلات المفنولة، وهو الجسم المثال الذي يطبع عالمية الشباب لامتلاكه فلا يقتصر أداء التمارين الرياضية المختلفة على التخلص من الدهون وحرق السعرات الحرارية والشحوم في مناطق الجسم المختلفة فقط بعد التمارين اللياقة البدنية والقوة التي تستعمل فيها بعض الأدوات الحديدية بمختلف الأوزان أحد الطرق لاكتساب القوام المشوق والعضلات البارزة غير أن هذه المهمة ليست بالأمر السهل في المطلب فيجب اتباع برنامج تدريبي مناسب و نظام غذائي معين يلبي حاجة الجسم من الكربوهيدرات والبروتينات (محمود عكاشة الطبي 2017 ص125)

غير أن هذا البرنامج التدريبي مع النظام الغذائي الطبيعي يتطلب وقت كبير وسير طويل من أجل نمو هذه العضلات واعطائها الشكل والقوة المطلوبة لهذا نجد أن الرياضيين لا يملكون الصبر اللازم لتحمل كل ذلك فيلجؤون إلى المكملات الغذائية الصناعية التي تساعدهم فيما يريدونه بأقل وقت ممكن، وهي عبارة عن مستحضرات يتم تصنيعها لتكون من البروتينات والفيتامين والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية والكرياتين والكافيين التي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي لرياضي كمال الأجسام الذي يهتم به من أجل تنمية الكتلة العضلية أو قد تكون لا تستهلك بكميات كافية ، وهدفها الأساسي هو تكملة النظام الغذائي ، والملاحظ أنهم يستهلكون هذه المواد دون معرفة النظام الغذائي الذي يتبعه الرياضي ولا كمية الجرعات المطلوبة.

هذا ويشهد سوق المكملات الغذائية رواجاً كبيراً وإقبالاً متزايداً خاصة بعد ظهور فيروس كورونا أين أصبح إدخال المكملات الغذائية في بروتوكولات العلاج أمر شائع، ولقد أنتج هذا الفضاء في فرنسا ما

يقارب اثنين (02) مليار يورو في 2020 ، حيث يعتبر هذا السوق بديلاً للمستهلكين الذين يرغبون في استكمال نظامهم الغذائي بمواد مكملة لما يتناولونه من أغذية ما جعل الكثير من رجال الأعمال يستثمرون أموالاً ضخمة رغبة منهم في تحقيق الأرباح، ومحاولة منه لسد الفراغ القانوني الذي يشهده هذا القطاع فسارع المشرع الأوروبي سنة 2002 ومن بعده المشرع الفرنسي سنة 2006 لإصدار قوانين تنظم سوق المكملات الغذائية.

والجزائر هي الأخرى شهدت في الأونة الأخيرة انتشار واسعاً للقاعات الرياضية الخاصة بكمال الأجسام، مما أدى إلى إقبال كبير عليها من طرف مختلف الفئات خاصة فئة الشباب الذي أصبح هو هوس كبير للحصول على عضلات مفتولة وفي فترة وجيزة مما أدى بهم الأمر إلى تناول العشوائي للمكملات الغذائية دون إرشاد و التي أصبحت تشكل خطورة كبيرة على صحتهم ، وهذا مادفع الباحث الى دراسة موضوع " مستوى الوعي الصحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام " وقد تمثلت إشكالية الدراسة في :

✓ هل لرياضيي كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر تناول المكملات الغذائية الصناعية؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الممارسات الصحية؟

- هل لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي؟

- هل لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاساتها على الصحة الجسدية؟

1- 2 - فرضيات البحث:

في ضوء التساؤل العام والتساؤلات الجزئية السابق ذكرها يمكن طرح فرضيات البحث كالاتي:
الفرضية العامة:

- لرياضيي كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر تناول المكملات الغذائية الصناعية

الفرضيات الجزئية :

-لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الممارسات الصحية.

- لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.

- لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي دراية بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاساتها على الصحة الجسدية.

1- 3 - أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها كونها تسلط الضوء على الجانب الصحي لرياضيي كمال الأجسام ، كما تكتسب الدراسة أهميتها من خلال تقديمها لمجموعة من المعلومات التي تخص ظاهرة الإدمان على تناول المكملات الغذائية بصورة عشوائية وماتخلفه هاته الظاهرة من أضرار صحية ، وكذلك بإعتبار أن هذا الموضوع لم يتم التطرق إليه سابقا سواء كان ذلك في البيئة العربية عامة و البيئة الجزائرية خاصة وهذا حسب إطلاعي كباحث، وبالتالي فهي تشكل مرجعا جديدا للمكتبة الرياضية في الجزائر ومرجعا للمختصين والمهنيين في المجال الرياضي، بالإضافة كذلك الى أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات وبحوث مشابهة تهتم بمختلف الجوانب الأخرى والمتعلقة بالجانب الصحي لرياضيي كمال الأجسام والتي تعود بالفائدة على عملية التعليم والتدريب في المجال الرياضي.

1- 4 - أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى الوعي الصحي لرياضيي كمال الأجسام

- الكشف عن بعض المخاطر التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام

- معرفة بعض الأضرار البدنية التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام

- معرفة بعض الأضرار النفسية التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام

1- 5 - أسباب اختيار الموضوع:

من الواضح أن الدارس لا ينطلق من فراغ لأن كل دراسة لها أسباب تحتاج إلى تعمق وتوضيح ومن بين أسباب التي دفعتني لمعالجة هذا الموضوع هي:

- الأسباب الموضوعية:

- قلة الدراسات التي تناول موضوع مخاطر المكملات الغذائية على صحة رياضيي كمال الأجسام
- إمكانية دراسة المشكلة نظريا وميدانيا.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات فيما يخص هذا الموضوع.
- فتح مجال البحث للبحث في مثل هذه المواضيع.

- الأسباب الذاتية :

- الإرتباط المباشر بالإختصاص وكل مايتعلق بعملية التدريب الرياضي .
- الميل الشخصي للموضوعات التي تتعلق بريضة كمال الأجسام
- إكتساب خبرات ومعلومات اكثر حول عملية التدريب الرياضي ومنهجيتها.

1- 6 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1- 6- 1- مفهوم المكملات الغذائية :

- لغة: مُكَمِّل (اسم) ، فاعل من كَمَّلَ ، عَمَلٌ مُكَمِّلٌ : مُتَمِّمٌ

المُكَمِّلاتُ في اللُّغَةِ : أَلْفَاظٌ تَكْمِيلِيَّةٌ تُوضَعُ بِجَانِبِ أَلْفَاظٍ أَسَاسِيَّةٍ فِي الجُمْلَةِ، مِثْلُ الضَّمَائِرِ وَأَدَوَاتِ التَّنْكِيرِ وَأَسْمَاءِ الإِشَارَةِ أحياناً

غذائي (اسم) اسم منسوب إلى غداء

خاصّ بالتغذية نظام/ جهاز غذائي (معجم المعاني الجامع)

- اصطلاحا:

عرفت التعليمات الأوروبية المكملات الغذائية على أنها: "المواد الغذائية التي تهدف لاستكمال النظام الغذائي العادي والتي تشكل مصدر مركز من مصادر المواد الغذائية أو غيرها من المواد التي لها تأثير غذائي أو فسيولوجي لوحدها أو مجتمعة".

في حين يرى (عبد الحليم رضا، عبد المجيد 2005 ، ص 03): أنها مستحضرات لها صفة علاجية إلا أنها تخرج من تعريف الأدوية.

المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية ، نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية) وهي منتجة جاهزة بمختلف الأشكال والأحجام (أقراص ، كبسولات ، سوائل ، مساحيق) تحتوي على المادة الغذائية والمركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية

وذلك حسب الفعالية التخصصية لأجل الوصول الى اعلى انجاز رياضي. (فاطمة عبد مالح ،
عبير داخل حاتم 2013 ، ص 151).

وهناك من يعرفها على أنها " تلك المستحضرات التي تعمل على سد النقص في النظام الغذائي
بمجموعة من المواد المصنعة لعدم قدرة الجسم على صنعها بنفسه (مراد قهلوز وزوبير
نطرش، 2021، ص51).

❖ إجرائيا:

المكملات الغذائية هي تلك المستحضرات التي تعمل على سد النقص في النظام الغذائي بمجموعة من
المواد المصنعة لعدم قدرة الجسم على صنعها بنفسه: كالفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض
الأمينية والدهنية في حالة عدم توفرها بكثرة في النظام الغذائي لممارسي رياضة كمال الأجسام. وهدفها
تكملة النظام الغذائي. (Bellaud E, 2003, p147).

وهي عناصر غذائية طبيعية مستخلصة ومحددة من مصادر مختلفة (حيوانية أو نباتية) تصنعها
الشركات وتضعها في صورة جاهزة للمستهلك على شكل كبسولات أو بودرة أو سوائل ، يتناولها الإنسان
الطبيعي أو الرياضي ليدرك النقايس التي يحتاجها جسمه بطريقة مباشرة حيث تساعد على بناء الجسم
وامداده بالعناصر الضرورية اللازمة .

1 - 6 - 2 - رياضة كمال الأجسام :

❖ لغة:

كَمَالُ الْجِسْمِ: تَمَامُهُ، حُسْنُهُ، قَوَامُهُ الْحَسَنُ. صِفَاتُ الْكَمَالِ

كمال الأجسام: بناء الجسم عن طريق ممارسة التمارين البدنية واتباع نظام غذائي معين
(معجم المعاني الجامع)

❖ إصطلاحا:

هي رياضة ظهرت في بدايات القرن العشرين ، مبدأها تضخيم عضلات الجسم و إبرازها و
إستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الاخرين وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من
الكثافة،التحديد،الوضوح ولون الجلد حيث يمنح سبعة حكام للمتنافسين يأخذون على اساسها مركزهم
تتازليا، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط.(محمد إبراهيم شحاتة، 2003،
ص17).

ويشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعاريف التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية التناسق، التحمل المرنة. إجرائيا:

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

1 - 6 - 3 - الوعي الصحي :

❖ لغة: وهي على شطرين

- الوعي : الاسم وَعِي

مصدر وَعَى

مصدر وَعَى ووعِي

الوَعْيُ : الحفظ والتقدير

الوَعْيُ : الفهم وسلامة الإدراك

الوَعْيُ (في علم النفس) : شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به

- الصحي: اسم صِحَّة

مصدر صَحَّ

الصحة : العافية والسلامة

الصِحَّةُ في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطبيعي

صِحَّةُ التَّعْيِيرِ : سَلَامَتُهُ مِنَ الْخَطَايَا تَأَكَّدُ مِنْ صِحَّةِ الْأَخْبَارِ لَا تُوجَدُ فِكْرَةٌ إِلَّا مَا قَامَ الْبُرْهَانُ عَلَى صِحَّتِهِ

استعاد صِحَّتَهُ : أصبح مُعَافَى. (المعجم المعاني الجامع)

❖ إصطلاحا:

يعرف الوعي الصحي بأنه " إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية او احساسهم

بالمسؤولية نحو المجتمع وصحة غيرهم من خلال الممارسات الصحية عن قصد، نتيجة فهم الاقناع

لتحويل تلك الممارسات إلى عادات تمارس لا شعوريا أو بلا تفكير". (أحمد شاهين وآخرون 2010 ،

ص 203)

وبالنسبة (لخلفي عبد الحليم، 2013 ، ص 273) فهو يرى بأن الوعي الصحي هو السلوك الإيجابي

والذي يؤثر إيجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة الي اليومية بصورة مستمرة

تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته.

الوعي الصحي هو أيضا إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (محمد جوهري وآخرون ، 1992 ، ص. 29).

كما وضعت جمعية المكتبات الأمريكية (ALA) تعريفاً له : "مجموعة من الإمكانيات التي تمكن الأفراد من إدراك الحاجة للمعلومات و إكتساب القدرة على تحديدها (الوصول) إليها و تقييمها و إستخدام المعلومات بفعالية المطلوبة". (American library association comitée on .

(information literary , 2009

❖ إجرائيا:

مجموعة من الإدراكات المعرفية المتعلقة بصحة الفرد والتي يبنها من خلال المعلومات التي يحصل عليها من البيئة الاجتماعية متعددة المصادر المحيطة به. وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في الإجابة على فقرات استبيان الوعي الصحي المصمم من طرف الباحث.

1-6-4 المنشطات:

❖ لغة: نشط فعل

نَشَطَ يَنْشِطُ ، تَنْشِيطًا ، فَهُوَ مُنَشِطٌ ، وَالْمَفْعُولُ مُنَشَطٌ

نَشَطَ الْحَبْلُ : عَقَدَهُ بِأَنْشُوطَةٍ

نَشَطُهُ فِي الْعَمَلِ : جَعَلَهُ يَنْشِطُ فِيهِ ، جَعَلَهُ ذَا نَشَاطٍ

نَشَطَ الْعَضْوُ: زَادَ نَشَاطَهُ بِشَكْلِ مُؤَقَّتٍ (معجم المعاني الجامع)

❖ اصطلاحا:

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

❖ إجرائيا:

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

1-7 الدراسات السابقة والمثابفة :

إن الدراسات السابقة والمثابفة لها أهمية بالغة في أي بحث علمي بحيث أنها تمكن الباحث من الإحاطة بالموضوع وصياغة الإشكالية بشكل دقيق وكذا توضيح الرؤية المستقبلية لسيرورة البحث وإجراءاته الميدانية، ومن خلال طبيعة هذا الموضوع سأقوم بعرض أهم هذه الدراسات التي توفرت لي في حدود إطلاعي كباحث:

1-7-1 الدراسات باللغة العربية :**1-1-7-1 الدراسة الأولى :**

دراسة يحي وتوفي (2020) بعنوان " مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين دراسة ميدانية في بعض القاعات الرياضية لكمال الاجسام ببلدية الجلفة" هدفت الدراسة إلى التعرف على مخاطر المكملات الغذائية الصناعية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي واعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات على عينة قوامها 20 : رياضيا وتوصل الباحث إلى النتائج التالية أن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية البروتينات والكرياتين والأحماض الأمينية يسبب مخاطر لدى الممارسين الرياضة كمال الأجسام من خلال التأثير على وظائف الكبد والجهاز العصبي، وأن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية له مخاطر على الجانب النفسي للرياضي .ويتمثل ذلك في اضطرابات النوم وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والصراع

1-7-1-2 الدراسة الثانية :

دراسة قيلول والطرش (2021) بعنوان " مدى الوعي بأثار تناول المكملات الغذائية لدى مدارس رياضة كمال الاجسام" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى الوعي بأثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قدرت ب 30 رياضي وتم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :أن أهم دواعي تناول المكملات الغذائية في تعويض المواد أو العناصر الغذائية الأساسية التي يمكن فقدها جراء تدريبات القوة ولا يمكن توفيرها بالنظام الغذائي المتبع من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام خاصة مكملات البروتينات وهناك نقص واضح في مدى الوعي بأثار تناول المكملات الغذائية وغالبيتهم يتناولونها بتوصيات من طرف المدرب الرياضي وليس وفقا لنصائح طبيب أو احصائي تغذية.

1-7-1-3 الدراسة الثالثة:

دراسة فلاحى البشير وبعلي مصطفى (2022) تحت عنوان " الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام"، وهدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة الوعي الصحي بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام ،وقد استخدم في هذه الدراسة أداتين: استبيان الوعي الصحي من تأليف الباحثين واستبيان السلوك الصحي للصادي لملاءمته وطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من 45 رياضي من نفس الجنس (رجال)، وقد تم التوصل إلى مجموعة من الإستنتاجات لعل من أبرزها وجود علاقة طردية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام. كما بينت أيضا وجود فروق في الوعي الصحي لصالح المستوى الدراسي الثانوي، ووجود فروق في السلوك الصحي لصالح المستوى الدراسي الجامعي.

1-7-1-4 الدراسة الرابعة:

دراسة نعمان تقي الدين وأمان الله رشيد (2023) تحت عنوان " أثر المكملات الغذائية في ضعف القدرة الجنسية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام دراسة ميدانية على رياضي النخبة لكمال الاجسام -ولاية سطيف-" وهدفت هذه الدراسة للكشف عن مدى تأثير المكملات الغذائية على القدرة الجنسية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، وبالتحديد مدى تأثيرها على هرموني التستوستيرون و FSH أما منهجية الدراسة فقد اعتمد على المنهج التجريبي نظرا لطبيعة الموضوع وذلك باستخدام اختبارين مخبريين هما اختبار هرمون التستوستيرون (testosterone) و اختبار قياس الهرمون المنبه للجريب (Follicle Stimulating Hormone) أما اختيار العينة فقد كان قصديا حيث اخترنا 16 رياضي من ذوي المستوى العالي في رياضة كمال الاجسام على مستوى ولاية سطيف، ومن خلال النتائج المحصل عليها توصلنا أنه ليس هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهرموني التستوستيرون و FSH قبل وبعد تناول المكملات الغذائية وبالتالي ليس هناك أي تأثير للمكملات الغذائية على القدرة الجنسية لرياضي كمال الاجسام.

1-7-2 الدراسات باللغات الأجنبية :

1-2-7-1 الدراسة الأولى :

دراسة لاشلان ميتشال (2017) بعنوان "هل يستخدم لاعبو كمال الأجسام استراتيجيات التغذية المبنية على الأدلة للحفاظ على اللياقة البدنية؟" في كلية العلوم الصحية، جامعة سيدني، أستراليا. يخضع لاعبو كمال الأجسام التنافسيين لممارسات غذائية وتدريبية صارمة لتحقيق اللياقة البدنية القوية والعضلية. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ووصف الاستراتيجيات الغذائية المختلفة التي

يستخدمها لاعبو كمال الأجسام، ومبرراتهم، ومصادر المعلومات التي تم جمع هذه الاستراتيجيات من خلالها. تم إجراء مقابلات متعمقة مع سبعة من ذوي الخبرة (3.4 ± 10.4 سنوات خبرة في كمال الأجسام)، ذكور، كمال أجسام طبيعي. سئل المشاركون عن التدريب، والممارسات الغذائية والمكملات، ومصادر المعلومات لاستراتيجيات كمال الأجسام.

تم نسخ المقابلات حرفياً وتحليلها باستخدام تحليل المحتوى النوعي. خلال غير موسمها، كان تناول الطاقة أعلى وأقل تقييداً مما كان عليه في الموسم للمساعدة في تضخم العضلات. كان هناك تركيز على تناول كميات عالية من البروتين مع الكربوهيدرات الكافية للسماح بأحمال تدريب عالية. لإحداث عجز في الطاقة وفقدان كتلة الدهون، تم تقليل مدخول الطاقة تدريجياً وتدريباً خلال الموسم عن طريق تقليل تناول الكربوهيدرات والدهون. كان الأساس المنطقي لأيام إعادة تغذية الكربوهيدرات المرتفعة الأسبوعية هو تعويض الانخفاض في معدل الأيض والإرهاق، بينما في "أسبوع الذروة" الأخير قبل المنافسة، كان السبب وراء معالجة السوائل والصوديوم وتحميل الكربوهيدرات هو تعزيز مظهر النحافة والأوعية الدموية.

كان لاعبو كمال الأجسام الآخرون والمدربون والإنترنت مصادر مهمة للمعلومات. على الرغم من التصور الشائع للأنظمة المتطرفة غير القائمة على الأدلة، فقد أبلغ لاعبو كمال الأجسام هؤلاء في الغالب عن استخدامهم لاستراتيجيات معترف بها على أنها قائمة على الأدلة، تم تطويرها على مدار سنوات عديدة من الخبرة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستراتيجيات الجديدة مثل أيام إعادة التغذية الأسبوعية لتعزيز فقدان الدهون، ومعالجة الصوديوم والسوائل، تتطلب مزيداً من التحقيق لتقييم فعاليتها وسلامتها .

1-2-2-7-2 الدراسة الثانية :

دراسة آلان كامارجو سيلفا (2021) بعنوان: "المكملات الغذائية وإدارة الجسم لممارسي النشاط البدني في الصالات الرياضية" في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ريو دي جانيرو البرازيل. يدمج استخدام المكملات الغذائية إحدى الاستراتيجيات التي يستخدمها ممارسو النشاط البدني لإدارة أجسامهم في الأوقات المعاصرة. سعى هذا البحث إلى تحديد وتحليل الاستخدامات المتعددة للمكملات الغذائية التي يقوم بها هؤلاء الممارسون وما تمثله هذه الاستخدامات بالنسبة لهم فيما يتعلق بإدارة أجسامهم. تم إجراء دراسة نوعية بناءً على تطبيق الاستبيانات عبر الإنترنت على 67 من ممارسي النشاط البدني الذين يترددون على الصالات الرياضية. كانت هناك أيضًا ملاحظة لديناميكيات المجموعات في الإنترنت. تم تحليل المواد التجريبية الناتجة باستخدام تحليل المحتوى. أشارت النتائج إلى أن جزءاً من هؤلاء الممارسين يعتقدون أن المكملات الغذائية تساعد في اكتساب كتلة العضلات وتحسين الأداء. علاوة على ذلك، يشكك البعض في آثار مثل هذه المنتجات على الجسم على الرغم من ادعائهم

أن المكملات الغذائية تسهل النظم الغذائية أو يجب استخدامها فقط عندما يصفها المتخصصون في الصحة. في الختام هناك طرق مختلفة لاستخدام هذه المنتجات والتي غالبًا ما يتم تقييمها من قبل المستهلكين.

1-8- التعليل على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة أن الباحث قد استخدم (06) دراسات بواقع (04) دراسات تم إنجازها في الجزائر باللغة العربية ودراستين (02) أجنبيتين باللغة الأجنبية، حيث تراوح مجالها الزمني ما بين (2017-2023)، وقد تنوعت هذه الدراسات من حيث الهدف فعلى سبيل المثال هدفت دراسة " قيلولز والطرش و آخرون " على مدى الوعي بأثار تناول المكملات الغذائية لدى مدارسي رياضة كمال الاجسام أما دراسة " يحي وتوفي " فقد هدفت الى مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين كمال الاجسام ، أما دراسة " بن عيسو ماسينيا وخليلي فاهم " فقد هدفت الى معرفة واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام، وكذلك تنوعت هاته الدراسات من حيث المنهج المستخدم في جمع المعلومات فمنها من إعتمدت على المنهج الوصفي كدراسة " يحي وتوفي " ومنها من إعتمدت على المنهج التجريبي كدراسة " نعمان تقي الدين"، أما من حيث العينة فمنها من شملت رياضي هواة كدراسة " فلاحى البشير وبعلي مصطفى وآخرون"، ومنها من شملت رياضي النخبة كدراسة "نعمان تقي الدين"، وتنوعت هذه الدراسات كذلك من حيث الأدوات والوسائل لجمع البيانات فمنها من إستعانت بمجموعة من الاختبارات المخبرية كدراسة "نعمان تقي الدين" ومنها من إستعانت بإستمارة إستبيان كدراسة "قيلولز والطرش وآخرون"

وقد إختلفت هذه الدراسات كذلك في النتائج المتوصل إليها فعلى سبيل المثال دراسة "نعمان تقي الدين" خلص على أنه ليس هناك أي تأثير للمكملات الغذائية على القدرة الجنسية لرياضي كمال الاجسام بينما توصلت دراسة "يحي وتوفي" أن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية البروتينات والكرياتين والأحماض الأمينية يسبب مخاطر لدى الممارسين الرياضة كمال الاجسام من خلال التأثير على وظائف الكبد والجهاز العصبي، وأن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية له مخاطر على الجانب النفسي للرياضي. ويتمثل ذلك في اضطرابات النوم وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والصداع. وتوصلت دراسة " فلاحى البشير وبعلي مصطفى " الى ان رياضي كمال الاجسام يدركون الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية وكذلك يدركون الاثار السلبية والايجابية لهذه المواد المصنعة.

1-9- أوجه الاختلاف والتوافق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

اختلفت هذه الدراسة عن بقية الدراسات سالفة الذكر من حيث:

- الهدف:

من حيث أن الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو معرفة مستوى الوعي الصحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام من الجانب الصحي والنفسي وهو ما يتوافق تقريبا مع دراسة "يحي وتوفي وآخرون" بينما معظم الدراسات كان هدفها ما بين العلاقة وواقع و تأثير تناول المكملات الغذائية على رياضي كمال الاجسام.

- العينة:

استهدفت عينة هذه الدراسة للاعبين رياضة كمال الاجسام الممارسين توافقت مع بعض الدراسات كدراسة "نعمان تقي الدين و لاشلان ميتشال. بينما معظم الدراسات استهدفت رياضي الهواة كدراسة "قيلوز والطرش وآخرون".

- الأدوات والوسائل المستخدمة:

إعتمدت هذه الدراسة في جمع البيانات والمعلومات على مجموعة من الأدوات والتي تمثلت في استمارة استبيان، وهو ما يتوافق مع ما تم استخدامه في بعض الدراسات ، ويختلف عن ما تم استخدامه في بعض الدراسات والتي إستعانت بمجموعة من اختبارات المجهريّة و البدنية

1-10- أوجه الاستفادة من هذه الدراسات:

تعد هذه الدراسات بالإضافة إلى المراجع و الكتب و الدوريات عونا كبيرا للباحث في معالجة دراسته، وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي:

- فهم و تحديد مشكلة البحث و كيفية معالجتها.
- التعرف على المراجع الخاصة بمجالات و موضوع هذا البحث.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء هذا البحث.
- تحديد منهج البحث.
- إختيار وسائل جمع البيانات، من خلال ما أوضحت هذه الدراسات من الأدوات المختلفة المرتبطة بجمع البيانات قيد البحث.
- إختيار أسلوب عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها للإجابة على التساؤلات البحث، وكذلك الخروج بتوصيات واضحة يمكن الاستفادة منها مستقبلا للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية للبحث.
- الإستعانة بنتائج الدراسات السابقة في تدعيم الدراسة الحالية.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الوعي الصحي

تمهيد:

الصحة مطلب أساسي وهدف إستراتيجي تسعى دول العالم ومنظماته وأفراده إلى بلوغه، وتعمل جاهدة على تحقيقه من أجل حياة صحية سليمة، يسهم من خلالها الإنسان في جهود التنمية المختلفة له ولأسرته ومجتمعه ، وتبرز قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في عصر التقدم التكنولوجي والصناعي مما يتعرض فيه الفرد إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة.

2-1 تعريف الوعي الصحي :

بعد الإسهام في زرع الوعي الصحي لدى الناس من الموضوعات المهمة، حيث يمثل الوعي الصحي لدى الأفراد حجر الأساس في أنماط سلوكياتهم اليومية، التي لها أثر كبير في حالتهم الصحية بشكل عام، وتختبر وسائل الإعلام المصدر الرئيس للمعلومات وتؤدي دورا كبيرا ومهما في بناء الفرد وتكوينه المعرفي والوجداني والسلوكي من خلال عملها على زيادة رصيده من المعلومات والخبرات التي تنسج مواقف وأراءه وسلوكياته (فايز محمد، 2020، ص 268) . وأن يدرك الانسان ما حوله في العالم باستخدام الحواس ليقدم الاشياء والاحداث و تمثل حواس الانسان أدوات الادراك التي تسبق عملية الاتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعليم (سالمة، 1998، ص 189).

والفهم للوعي لا يقتصر على مجرد عنصر الإدراك والمعرفة وما يرتبط بها من مشاعر وإتجاهات فحسب إنما يتضمن أيضا عملية الفهم و التقييم من جانب والتصرفات و ردود الأفعال من جانب آخر. (حميدة محمد عاطف، 2005، صفحة 11)

كما يعرف أنه: "القدرة على قراءة و فهم المعلومات الصحية و تنفيذها، و مستوى قدرة الأفراد على تحصيل و معالجة و فهم المعلومات و الخدمات الصحية الأساسية اللازمة لإتخاذ القرارات الصحية المناسبة". (DHHS Healty people , 2010).

وهو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته". (عماد عبد الحق و آخرون، 2012، صفحة 941)

كما يشير أحمد حلمي محمد الى وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد، فكلما ارتفع السلوك الصحي للفرد ارتفع مستواه الصحي والعكس. (احمد حلمي محمد، 1997، ص 23) ويرى (Connie) أن الوعي الصحي هو عملية تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلم ممارسة صحية سليمة أو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلبة، بإتباع الأساليب التربوية المتنوعة. (Connie, 2001, P25)

كما يعتبر الوعي الصحي مقياس من مقاييس التنمية في أي دولة من الدول، حيث يلعب دورا كبيرا ليس فقط في تحسين صحة الفرد والمجتمع وإنما إقتصاديات الصحة وحسن إستخدامها وقد لوحظ أن الفرد كلما زادت معلوماته وثقافته الصحية سوف تقل معه معدلات الأمراض والمجتمع المثقف صحياً تنخفض فيه معدلات الإصابة بالأمراض. (الفاقي حامد بن إدريس، 2007)، ويتضمن الوعي الصحي المفاهيم

العقلية والروحية والإجتماعية المرتبطة بحياة الإنسان وليس فقط المرض والإصابة به، فقد تعدى ذلك ليصبح أكثر عمقا وشمولا، وقد تبع ذلك ضرورة أن يكون أساس التربية الصحية متسعا، وأن يشمل كل العوامل ذات الصلة بحياة الأفراد جسميا وعاطفيا و إنفعاليا و إجتماعيا .(الأنصاري صالح بن سعد، 2006 ص58)،

و من هنا نستخلص من التعاريف السابقة للوعي الصحي :

أنه عبارة عن وعي معرفي بالحقائق و المفاهيم الصحية ينتج عنه وعي وجداني يظهر على هيئة إتجاهات و ميول صحية إيجابية مؤديا في النهاية إلى وعي تطبيقي من خلال ممارسات صحية إيجابية.

2-2 جوانب الوعي الصحي:

2-2-1 الوعي الصحي الوقائي:

الوقاية هنا تعني الوقاية من مرض معين قبل أن يحدث، عن طريق زيادة المسافة بين المسبب النوعي لذلك المرض وبين الإنسان كما هو الحال في الأمراض المعدية فعند إتباع الإجراءات المحددة للوقاية من هذه الأمراض المعدية قبل أن تحدث تسمى في هذه الحالة إجراءات نوعية للوقاية. كما يمكن أن توجه هذه الإجراءات الوقائية نحو المسببات النوعية مثل غلي اللبن قبل شربه أو تصريف الفضلات أو غسل الخضروات الطازجة قبل أكلها (بهاء الدين سلامة، 1992، ص259).

ويشير كل من (حجر سليمان أحمد والأمين محمد السيد، 1998 ص99) إلى أنه إتباع العادات الصحية لوقاية الجسم من المرض وتهيئة الوسائل له ليتمتع بمستوى عال من الصحة والحيوية ويساعد الجسم علي القيام بوظائفه المختلفة بكفاءة عالية.

2-2-2 الوعي الصحي الشخصي:

تعتبر معرفة القواعد الصحية الشخصية من المعلومات ذات الأهمية القصوى لكل إنسان بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة ومراعاة هذه العوامل والعمل على تطبيقها بدقة متناهية يؤدي بالضرورة إلى تحسين وتقوية الصحة الشخصية. ولا ترجع أهمية تطبيق قواعد الصحة الشخصية إلى الفرد العادي أو الفرد الرياضي فقط ولكن تعود أهمية تطبيقها بالدرجة الأولى على المجتمع الذي يعيش فيه حيث أن الفرد لا يقي نفسه فقط ولكن يقي المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه . (اسماعيل كمال عبد الحميد وأبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2001، ص251)

ودائما يحتاج الأفراد إلى توجيهات ونصائح لرفع وعيهم الصحي ومن العوامل الأساسية التي تسهم في رفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لدى الأفراد هو إهتمام المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور بنشر الوعي الصحي بينهم، فيحتاج الأفراد للنصائح التي تتعلق بالصحة الشخصية وكيفية

الوقاية من الأمراض التي من المحتمل الإصابة بها وكيفية تلافي المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط اليومي مع التوجيه السليم لإتباع العادات الصحية السليمة لتكوين السلوك الصحي الإيجابي لدى الأفراد. (الرملي عباس عبد الفتاح و شحاتة محمد إبراهيم، 1991، ص83)

2-2-3 الوعي الصحي البيئي :

وتذكر (إقبال عبد الدايم، 1992، ص3) أن البيئة المحيطة بالفرد لها أثر كبير على صحته وسلوكه، لذا فالفرد يعيش في صراع بينه وبين العوامل الخارجية التي تؤثر على صحته، لذلك يجب دعمه ببرامج التوعية الصحية والتي تساعده على تطوير سلوكه الصحي الذي يساعده في التغلب على المخاطر الصحية في البيئة التي يعيش فيها. وتتوقف درجة تأقلم وتكيف الفرد لتغيرات وتقلبات درجة حرارة البيئة المحيطة على مقدرة الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارته ثابتة بشكل دائم. وكلما ارتفع مستوى قدرة الجسم على التأقلم والتكيف كلما استطاع الفرد مقاومة تأثير الأمراض الناتجة من البيئة المحيطة به لذلك درجة القدرة على التكيف مقياسا معياريا. للمستوى الصحي للفرد.

2-2-4 الوعي الصحي الغذائي :

الغذاء السليم هو الذي يشتمل على جميع العناصر الغذائية من مواد نشوية، بروتينية، دهنية، معادن، فيتامينات، ألياف وماء حيث أن كل عنصر من عناصر الغذاء له فوائد متعددة والإمتناع عنه أو تناوله بقدر بسيط لا يفي بحاجة الجسم و يؤدي إلي بعض الأضرار. و في هذا الصدد يرى الباحث أن التغذية الجيدة لا تركز على كمية ونوعية الطعام المتناولة فقط، بل تتعداها إلى الاهتمام بطرق الطهي، فيمكن أن يكون الغذاء صحيا إذ طهي على البخار مثلا، ويكون غير ذلك إذا كان مقليا مثلا. لذلك تعتبر التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الصحي. و يشير (الحماحي محمد محمد، 2000، ص33) إلى ضرورة أن يكون الغذاء متكاملًا ومتوازنًا بحيث تتوفر فيه العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم، وذلك كالبروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والماء والسوائل.

2-3 أهمية الوعي الصحي:

- الوعي الصحي له أهمية كبيرة في حياة الأفراد والجماعة على حد سواء فالمجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أصحاء أقوياء، يؤدي إلى حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسميا.

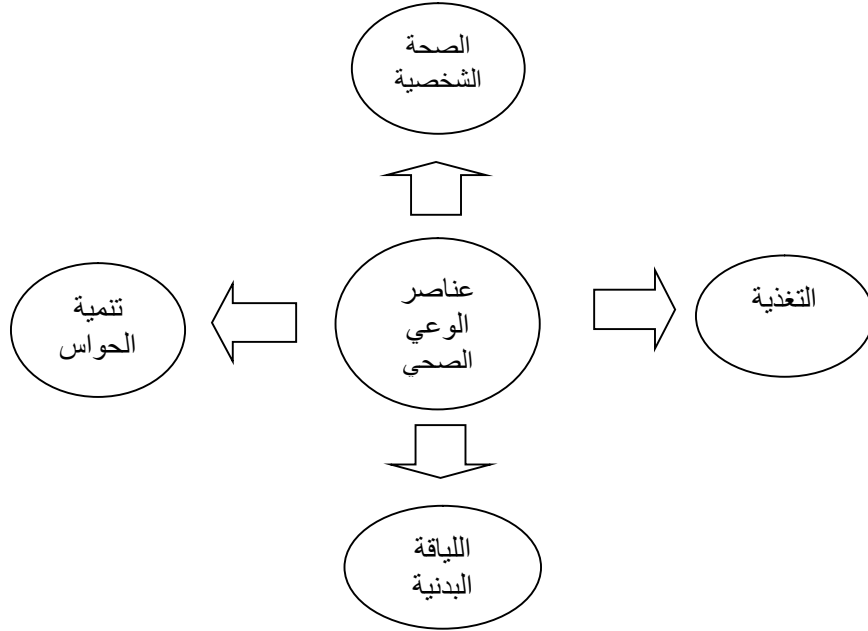
- يمكن الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعد في تفسير الظواهر الصحيحة وأجعله قادرا على البحث عن أسباب الأمراض وعللها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها الوعي الصحي ورصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه لها وقت الجامعة لها في اتخاذ قرارات صحيحة صائبة إزاء ما يوجهه من مشكلات صحية.

- حلق الاعتزاز والتقدير والعلّة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المتخصصين
- تولد لدى الأفراد الرحبية في الاستطلاع الغربي في حب الاستكشاف المزيد منها كونها نشاط غير حامد يتسم بالتطور المتسارع (محمد الزكري، 1427هـ، ص54)

2-4 مكونات الوعي الصحي:

من أهم مكونات الوعي الصحي هي تلك المعارف والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الامور والقضايا والمشكلات الصحية و الامراض، وكما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين والدمان والاصابة بالامراض الجنسية والسمنة فإن مكافحة هذه المشكلات والتصدي نماط لها تعتمد على تغيير أنماط حياة و عادات الافراد السلوكية في مجالات محددة، وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي الى هذه المشكلة الصحية. والمعرفة الصحية التي نعنيها هنا تحد والخبرات والمدرجات التراكمية التي يحصل عليها الانسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض ورافدا من روافد تحسين الصحة وترقيتها(العربي، ب س، 4007، ص221).

كما تعددت الآراء حول عناصر الوعي الصحي حيث اعتمدت جميع الآراء في تحديدها لهذه العناصر على ما ينبغي أن يكتسبه الفرد وهو قدر من المفاهيم والمعلومات والمهارات والتجاهات والسلوكيات التي تاجها الفرد التي تتعلق بالجوانب الجسمية والنفسية والجنسية بحيث تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم، وحددها جراد (2016) كما يلي : الصحة الشخصية وأجهزة الجسم وتشمل (معرفة أجهزة مختلفة، المظهر الشخصي، كيفية المحافظة على أجهزة الجسم الموازنة بين اوقات النوم والنشاط والراحة)،التغذية وتشمل (العادات الغذائية الحسنة ، امراض سوء التغذية مناسبة الغذاء للعمر)، الوقاية من المرض صحة الفم و الاسنان وتشمل الجسم (المحافظة على الأ سنان واللثة)، التدخين والعقاقير تشمل (الامراض التي سببها التدخين، اثار التدخين على المجتمع سوء استخدام العقاقير)، اللياقة البدنية تشمل (ممارسة التمرينات الرياضية)، التلوث وصحة الانسان تشمل (عوادم السيارات والحوادث والشعاعات)، تنمية الحواس تشمل (المحافظة على الحواس الخمسة) (جراد، 2016، ص33). يمكن القول إن الوعي الصحي يعتبر متغير اساسياً للحفاظ على الصحة، حيث دعا اليه الباحثون والاختصاصيون في مجال الصحة ويؤكدون على أنه من المطالب الاساسية للارتقاء بالصحة.



شكل (01) يوضح عناصر الوعي الصحي (جراد، 2016، ص 33)

خلاصة:

إن الوعي الصحي لا يعتبر هو الغاية المنشودة بحد ذاته، ولكن هو عملية عقلية مهمة من أجل تشكيل معارف نظرية يقصد بها المحافظة على صحة الأفراد والجماعات في مرحلة أولى، والتي لا بد لها أن تترجم إلى سلوكيات وأفعال على أرض الواقع كمرحلة موائية، وبالتالي نستطيع الحكم على نجاعتها. وإلا فإنها ستكون نظرية وتبقى كذلك ولا يمكن الاستفادة منها، سواء بطريقة واعية أو غير واعية.

ان التربية الصحية والوعي الصحي يعتبران الوسيلة الفعالة والاداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع عامة ومستوى صحة الرياضي خاصة لانهما من مجالات الصحة العامة وأحد فروعها الرئيسية ومن الضروري تعميق الوعي الصحي الخاص بالتغذية والغذاء عند الرياضيين لغرض تقوية الجهاز المناعي لديهم وحمايتهم من الأمراض ، علماً بأن تعميق الوعي الصحي هذا ينبغي أن تتبناه جهات مختصة.

الفصل الثالث

المكملات الغذائية

تمهيد:

لاقت المكملات الغذائية انتشارا واهتماما كبيرا خاصتا لدى الشعوب الغربية وهذا الإهتمام يمكن تمييزه نظريا وعمليا ، أما نظريا فمن خلال ما قامو بإجرائه من أبحاث لا حصر لها لدراسة تأثير المكملات الغذائية على صحة الإنسان، وقاموا بتطوير صيغ عديدة من هذه المكملات لزيادة فاعليتها حتى أن بعضها يفوق عقاقير طبية من حيث التأثير، وعمليا فمن خلال التنافس الضخم بين شركات إنتاج المكملات الغذائية في العالم بشكل عام وفي الولايات المتحدة الأمريكية بشكل خاص لإنتاج وتطوير صناعة المكملات بشتى أصنافها وأشكالها. ومنه وجب على الرياضيين معرفة خصائص هذه المكملات وأنواعها ومدى تأثيرها وفعاليتها حتى يتسنى له إختيار ما يناسبه حسب النشاط الذي يقوم به.

3-1 تعريف التغذية :

تعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية الأكل حتى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها، وتنقسم عمليات التغذية بصورة عامة إلى خمس مجموعات (مروان عبد المجيد إبراهيم، يوسف لازم كماش 2010، ص 13)

3-2 المبادئ الأساسية للتغذية:

لكي تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي يحددها علم التغذية في هذا الشأن والتي من أهمها المبادئ التالية:

- إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذي يتم تناوله فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات
- تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص عند إجراء التدريبات اليومية الضرورية
- إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمته بالنشاط معين كممارسة العاب أو حتى وقت التدريبات سواء عادية أو مباريات
- اختيار المواد الغذائية الملائمة في التدريب أو المباريات أو حتى إثناء فترة الراحة ما بعد التدريب
- مراعاة النسب المقربة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين والتي يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات من أهمها ما يلي طبيعة النشاط ومدى المجهود البدني المبذول في التدريب أو المنافسات
- الحالة الصحية الرياضيين حالة الطقس السن ونوع الجنس (طارق احمد إدريس 2015 ، ص 102)

3-3 تعريف المكملات الغذائية:

يشير تعريف المكملات الغذائية من الناحية القانونية العديد من الموضوعات المتشابهة التي تحتاج مريدا من الوضوح والدراسة، فتعريفها يختلف من دولة إلى أخرى فالمشعر الجزائري قد عرفها من خلال المادة 3 من المرسوم التنفيذي رقم 21412 المتعلق بالمواد الغذائية الموجهة للاستهلاك حيث تكرب المكملات الغذائية المحتوية على الفيتامينات والأملاح المعدنية وهي مصادر مركزة لهذه العناصر الغذائية، لوحدها أو مركبة، ولا يمكن استهلاكها في شكل مواد غذائية معتادة، ولكن يمكن استهلاكها بكميات القليلة وكافية وهي تهدف إلى تعويض النقص من الفيتامينات و أو الأملاح المعدنية في النظام الغذائي المعتاد (ملوك محفوظ ، 2021 ص 266) .

المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية ، نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية) وهي منتجة جاهزة بمختلف الاشكال والاحجام (أقراص ، كبسولات ، سوائل ، مساحيق) تحتوي على المادة الغذائية والمركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية وذلك حسب الفعالية التخصصية من أجل الوصول الى اعلى انجاز رياضي (فاطمة عبد المالح، 2013، ص151)

3-4 خصائص المكملات الغذائية:

مما لاشك فيه أن توسط المكملات الغذائية بين الغذاء والدواء يضيف عليها بعض الخصوصية التي تؤهلها لأن تأخذ اهتماما قانونيا، خاصة وأنها ترتبط بصحة المستهلك وتتكون المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين ، والمغنيزيوم والكالسيوم أو من مواد غذائية أو فسيولوجية مثل الكافيين، جلوكوزامين أوميغا3 ، أحماض أمينية، وفي كثير من الأحيان من النباتات أو المستحضرات بالإضافة إلى المكونات من أصل حيواني كغذاء ملكات النحل، وزيت السمك، وزيادة على ذلك قد تتكون من الخميرة مثل خميرة الجعة أو الفواكه والخضروات هذا التنوع في المكونات أو في المصادر، أضفى على المكملات الغذائية بعض الخصائص التي جعلها تتغير عن ما يشابهها من المكونات، ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

- تستخدم لسد حاجة الجسم الغذائية : يعتبر المكملات الغذائية مواد حيوية، فهي تعوض النقص الناتج من سوء التغذية أو عدم تناول وجبات غذائية متوازنة حيث يعاني بعض المستهلكين من خلل في النظام الغذائي وهذا بسبب تناول وجبات فيها نقص كبير من الفيتامينات أو المعادن، ما يجعلها غير متوازنة أو بسبب صعوبة التلائم العام المناسب للحوم والخضار والفواكه لذا لجأ بعض المنتجين المتخصصين في صناعة الأغذية لدعم مجالهم بالعاميات والمعادن أنها في شاولها عاليا ما يكون سبب النقص الشديد في الفيتامينات والمعادن والذي ينتج عنه في بعض وظائف الجسم (مراد قهلوز، زوبير لطرش، 2021، ص54)

- لها طابع غذائي أو فسيولوجي: إضافة لسد حاجات الجسم من الغذاء فإن استهلاك المكملات الغذائية كمنتج يحافظ على الصحة وجمالها، بالإضافة إلى تحسين أداء الجسم لبعض وظائفه ومثال ذلك تناول الأطفال الفيتامين "د"، والنساء للحديد وتلبية حاجيات الرياضيين للحفاظ على صحتهم خصوصا أصحاب بناء الأجسام . ويتناولها بعض الرجال لرفع قدراتهم الجنسية، ويقتنيها بعض طلبة العلم لرفع مستوى أدائهم الدراسي كمحاربة النسيان وتقوية الذاكر كما يمكن أن تستخدم الإنقاص أو زيادة الوزن . كما تستعمل الكثير من النساء أنواع معينة من المكملات الغذائية للحفاظ على البشرة والشعر والأظافر والصحة بصفة عامة.

- تقدم في شكل جرعات: ويقصد بالجرعة الكمية المستهلكة التي يجب تناولها في وقت واحد. أي أنها بنسب محددة ومدروسة، وشكل الجرعة يكون إما في شكل صيدلاني، وهو الشكل الذي يتم فيه وضع المكملات الغذائية لتشكيل المنتج النهائي الذي يعنيه المستهلك ويكون إما كبسولات أو أقراص أو شراب أو أسولات أو كبسولات طبية أو مسحوق. مما لا شك فيه أن هذا الشكل المميز الجاهز للاستعمال هو ما يجعلها تتشابه مع الدواء، فقد يتم تناولها عن طريق الفم أو الشرب أو الاستعمال الموضعي أما الاستعمال عن طريق الحقن فهو مخصص للأدوية فقط وهذه التعبئة أو التغليف المميز قد ورد ذكره في التعليمات الأوروبية والفرنسية أما المشرع الجزائري فلم يتطرق لذلك أن لا يكون لها طابع علاجي ففي الصفة العلاجية عن المكملات الغذائية نص عليها المشرع الفرنسي في المادة الأولى من المرسوم التنفيذي رقم 352-2006 المتعلق بالمكملات الغذائية السالف ذكره، أن لا تعمل على معالجة الأمراض ولقد عبر المشرعات الأوروبي والفرنسي عن نفي هذه الصفة بالتركيز على الصفة الغذائية، أي أن المكملات الغذائية تستهدف من النقص الحاصل في تغذية الشخص وأن لا تتصم هذه المنتجات الصفة العلاجية. وهذا ما يميزها عن المنتجات الدوائية (ملوك محفوظ ، 2021ص 270).

3-5 أهمية المكملات الغذائية:

تعمل المكملات الغذائية على ما يلي:

- ✓ 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.
- ✓ استعادة الحالة الطبيعية وسرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد.
- ✓ تزيد التمثيل الغذائي وتزيد قوة المناعة عند تناولها بشكل مقين. (فاطمة عبد مالح 2013 ،

صفحة 153)

3-6 أهم مكونات المكملات الغذائية :

تكون المكملات الغذائية جاهزة وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها وقد تحتوي مادة واحدة أو أكثر :

_ الكرياتين الأحادي (كرياتين مونوهيدرات) كرياتين نقي.

_ مركب من مادتين (كاربوكرياتين) والذي يحتوي على الكربوهيدرات والكرياتين معا .

_ مركب ثلاثي يتكون من ثلاث مواد مثل (كريا بروتين) الذي يتكون من الكربوهيدرات والكرياتين والبروتين (whey) معا ، وهو حامض اميني . (فاطمة عبد المالح ، 2013 ، ص 161)

3-6-1 البروتين :

3-6-1-1 مفهوم البروتين :

وهي مواد عضوية نتروجينية معقدة التركيب ذات أوزان جزيئية عالية من 13 الف إلى عدة ملايين موجودة في جميع الخلايا الحيوانية والنباتية حيث تكون نسبة عالية من بروتوبلازم الخلية وجدارها وتتحلل بفعل الاحماض والقواعد والانزيمات إلى وحدات جزيئية أصغر تسمى الاحماض الامينية amino acids. وتعد البروتينات من أهم المركبات البنائية الاساسية للأنسجة والخلايا العضلية إذ تساعد الجسم في عملية النمو واستبدال الخلايا المستهلكة . ويشكل البروتين 12-15 % من وزن الجسم ، ويوجد في مناطق مختلفة الا أن أكبر نسبة موجودة في الجهاز العضلي من 40-65 % من وزن الجسم . يحتاج الشخص البالغ من الذكور في حالة الاعمال الخفيفة ، في حدود من 1,3 غ إلى 1,4 غ من البروتينات لكل كيلوغرام واحد من وزن الجسم ، وفي حالة الجهد البدني الشديد تصل إلى 1,5 غرام لكل كيلوغرام واحد من وزن الجسم (فاطمة عبد المالح ، 2013 ، ص 80)

الرياضيون الذين يتدربون لاكتساب القوة وذلك باستخدام برامج الاثقال المساعدة في زيادة وزنهم والعضلات العاملة وذلك بتناول كميات من البروتين بحدود (2-5.2 غرام) لكل كيلوغرام من وزن الجسم وذلك لتسهيل عملية زيادة حجم ووزن العضلة ، كما أن الوجبة الغذائية التي تحتوي على بروتين بنسبة % 12-15 تعد كافية لمعظم الرياضيين ولغير الرياضيين في وقت الراحة (فاطمة عبد المالح ، 2013 ، ص 80) .

3-6-1-2 فوائد البروتين :

يعتبر المصدر الثالث للطاقة ، ويعتبر من الاساسيات لها ، وفي الرياضة يفضل أن يصل الرياضي الى احتياج البروتين كمصدر للطاقة (كونه ضعيف في تحرير الطاقة) فضلا عن اقلاله يؤدي إلى نواقص في وظائف أجهزة الجسم الداخلية أي خلل وظيفي .

- البروتين يدخل في تركيب الكثير من الهرمونات والافرازات داخل الجسم .

- البروتين يكون عامل لكثير من الانزيمات والفيتامينات داخل الجسم .

- من أهم واجباته وميزاته هي عمليات البناء والنمو لخاليا الجسم وأجهزته الاخرى العظام، العضلات ... (الخ) (يوسف لازم ، 2013 ، ص 156)



شكل 02 : يمثل علبة مكمل البروتين

3-6-2 الكربوهيدرات :

3-6-2-1 مفهوم الكربوهيدرات :

الكربوهيدرات هي المصدر الاساسي للطاقة في تدريبات القوة ، وتخزن على صورة غليكوجين في العضلات . وهي الوقود المستخدم لامداد الجسم بالطاقة ، وكلما كان النشاط الرياضي طويلا ومجهدا كلما تتطلب عضلاتك المزيد من مادة الغليكوجين وبمجرد أن ينفد المخزون من هذه المادة فإن معدل الطاقة سيهبط وينبغي على الرياضي التوقف عن ممارسته للنشاط الرياضي ، لذى فإن الكربوهيدرات ينبغي أن تشكل القاسم الاعظم بين رياضي القوى من أجل بناء عضلاته. (يوسف لازم ، 2013،ص 330)

يوصي الخبراء بتناول 500-600 غرام من الكربوهيدرات يوميا من أجل بقاء مخزون العضلات من مادة الغليكوجين عاليا. ويمكن أن يعتمد الرياضي في متطلباته الذاتية من الكربوهيدرات على المعادلة التالية :

3.6 من الكربوهيدرات x وزن الجسم = كم الغرامات من الكربوهيدرات /اليوم. (يوسف لازم ، 2013،ص 330)

3-6-2-2 فوائد الكربوهيدرات :

- هي المصدر الرئيسي والاساسي للطاقة لأنها سهلة الهضم وسريعة الاحتراق .
- انها تمنع أو تقلل من حرق البروتين كمصدر للطاقة ، حيث إن احتراق البروتين يؤثر على حيوية الجسم.
- يمنع تكون الاجسام الدهنية ولهذا يحدد استخدام الدهون كمصدر للطاقة .

- تستخدم كغذاء رئيسي لعمل بعض أجهزة الجسم مثل : الخلية العصبية، العضلات القلبية Cardium Mgo (يوسف لازم ، 2013،ص 150)

3-6-3 الكرياتين :

3-6-3-1 مفهوم الكرياتين :

الكرياتين هو مركب ينتج طبيعيا في أجسامنا يزود عضلاتنا بالطاقة وكيميائيا يسمى Methylguanido acid Acetic، يتكون الكرياتين في الجسم من خلال عملية كيميائية تدخل فيها العناصر التالية من الحوامض الامينية ، أرغانين ، وميثونين ، و غاليسين ، يصنع الكرياتين من قبل الكبد ، و يمكن أن ينتج كذلك من قبل الكلية و البنكرياس.(سوّدد فؤاد، 2001،ص 30)

وعادة ما يستهلك الجسم 2 غرام من الكرياتين في اليوم ، وهي نفس الكمية التي تصنع من قبل الجسم عادة ، ولهذا عموما فان الجسم يحافظ على توازن في الكرياتين ، ومتى ما ارتبط الكرياتين بمجموعة فوسفات فانه يخزن بشكل دائم في الخلية على شكل فوسفوكرياتين Phosphocreatine حتى يتم استخدامه الناتج طاقة كيميائية تسمى أدونيس تراي فوسفات ATP، وحينما تحدث هذه العملية ينتج عن الكرياتين الصيغة المهملة منه كرياتين Creatinine والتي تتراح من الدم بواسطة الكلية وتطرح مع البول ، ويتم فحص الكرياتين في الدم لتحديد مدى كفاءة الكلية في تصفية الدم و تنظيفه ، و رغم أن استخدام الكرياتين كمكمل غذائي يرفع من مستوى الكرياتين في الدم الا أنه لم يثبت أي أضرار له على الكلية او آثار سمية. (سوّدد فؤاد، 2001،ص 30)

3-6-3-2 فوائد الكرياتين :

- يساعد في بناء حجم عضلي أكبر والذي يسمح باستخدام قوة أكبر .
- يوفر الطاقة لاستمرار أكثر في التمرين أو العمل مما يمكن من إطالته.
- يسرع من النقاهة وبذلك فإن تكرار التمرين يمكن أن يزداد.

(فاطمة عبد المالح، 2013، ص 162)



شكل 03: يمثل علبة الكرياتين

3-6-4 الأحماض الأمينية متعددة السلاسل (BCAAS):

3-6-4-1 مفهوم الأحماض الأمينية متعددة السلاسل:

هي جزيئات تتحد لتشكيل البروتينات في الجسم. يقوم الجسم بتكسير البروتينات الغذائية إلى أحماض أمينية يتم استخدامها بعد ذلك لصنع بروتينات جديدة تشكل جزءًا من تكوين ألياف العضلات. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الأحماض الأمينية:

- الأحماض الأمينية الأساسية

- الأحماض الأمينية غير الأساسية

- الأحماض الأمينية الأساسية المشروطة

تشكل الأحماض الأمينية BCAA حوالي 14 - 18% من الأحماض الأمينية المشكلة لبروتينات العضلات الهيكلية ، وتتكون مكملات BCAA من ثلاثة أحماض أمينية هم اليوسين Leucine، الفالين Valine، الايزوليوسين Isoleucine ، ويعد اليوسين Leucine ذا أهمية خاصة نظرا لان قدرته على التحفيز تكون البروتين توازي قدرة الأحماض الأمينية مجتمعة الا ان تناوله منفردا يمكن ان يسبب استنزافا للحمضين الآخرين في بلازما الدم وهما الفالين Valine و الايزوليوسين Isoleucine وبحسب الدراسات وجد ان استهلاك اليوسين Leucine أو الأحماض الأمينية الأساسية او مكملات BCAAs أو مكملات الواي بروتين اثناء أيام الراحة و أيام التمارين يزيد من تشكل البروتين في العضلات الهيكلية ، ويقلل من تفكك بروتين العضلات كما ان تناول BCAAs بين الوجبات يمكن ان يكون مفيدا من حيث ابقاء مستوى تخليق البروتين مرتفعا ، الا ان عدد الدراسات طويلة التأثير لاستهلاك BCAA وتأثيره على رياضات التحمل لا زال قليلا ونحتاج مزيدا من الدراسات في هذا الشأن (مينا أكرم ، ص 23)

3-6-4-2 فوائد الأحماض الأمينية:

تتحد الأحماض الأمينية لتشكيل البروتينات التي لا تشكل أجسامنا فحسب، بل تنظم أيضًا معظم وظائفها الأساسية. الكولاجين والكيراتين والهيموجلوبين ليست سوى ثلاثة أمثلة على البروتينات في جسم الإنسان. تنظم الأحماض الأمينية أيضًا العمليات الجسدية وتحافظ عليها من خلال تكوين إنزيمات أو هرمونات مثل هرمون الغدة الدرقية والأنسولين والأدرينالين.

وظيفة أخرى مهمة للأحماض الأمينية هي توفير الطاقة للجسم. عادة، يستخدم الجسم السليم الذي يتبع نظامًا غذائيًا متوسطًا الكربوهيدرات كمصدر أساسي للوقود. ومع ذلك، يمكن استخدام البروتينات

والأحماض الأمينية كوقود كملجاً أخير عندما يتم استنفاد المصادر الأساسية عن طريق ممارسة التمارين الرياضية الصارمة.

- تسريع عملية تعافي العضلات مما يضمن أنك مستعد دائماً للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بكل قوة.



- تحفيز تخليق البروتين، وتعزيز إصلاح العضلات ونموها.

- بمثابة درع ضد انهيار العضلات، وخاصة أثناء التدريب المكثف المراحل.

- مساعدة في درء التعب، مما يتيح لك التغلب على المزيد من التكرارات والمجموعات بقوة.

- يحسن قدرة الجسم على حرق الدهون.

- تركيز ذهني حاد

شكل 04 : يمثل علبة مكمل الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة

❖ جدول رقم (01) يوضح أنواع المكملات الغذائية (سؤدد فؤاد، 2001، ص 27):

المكملات البروتينية	الكرياتين مصل الحليب، اکتبايو ماکس، کارنيتين، الکافيين، الأوميغاء 3 الجلوتامين، الكروميوم، كولين
المكملات العشبية	الجنسية، الجيوانيوم، يوهمبي، الكركم، الهندباء البرية الدانديلون غورانا نبات المشاع اليام
المكملات المساعدة على زيادة هرمون التستوستيرون	ZMA عشبة تريولوس في مستريس، عشية الداميان، يوريكوما التستوستيرون الوالجيفولياء مكمل فورسكولين، ستورولان مليت، يکنوجينول
المكملات الحارقة للدهون	الكافيين، كاسيس، أشاي الأخضر، حامض دوکو سيه كسانيك فيتاس جلوکونان، افوديا مين، سيسيترين

3-7 سلبيات المكملات الغذائية:

لازال تحديد الآثار الجانبية للمكملات الغذائية قيد الدراسة ولم تتوصل البحوث الى نتائج دقيقة بهذا الخصوص ولكن ما تم انجازه من قبل إختصاصيين في هذا المجال يشير الى بعض الآثار السلبية والتي يتفق أغلبهم على أنها جاءت بسبب عدم الدقة في تناول الجرعات أو أخذ جرعات كبيرة وغير منتظمة لا تتلائم مع القدرات البدنية والوظيفية للرياضيين اللذين تناولوها ويمكن تحديد بعض الآثار السلبية بما يأتي:

1. ظهور الحساسية بشكل نادر.
2. حدوث عجز كلوي (خاصة للذين يعانون أمراضا كلوية).
3. اضطرابات في المعدة
4. الإسهال .
5. تقلص في العضلات .
6. عدم القدرة على التأقلم الحراري.(فاطمة عبد المالح،عبير داخل حاتم،2013،ص154)

خلاصة:

يصل ممارسوا رياضة كمال الاجسام الى مرحلة لا يكتفي فيها جسمهم بالطعام العادي من اجل الحصول على التقدم المرجو، فيصبح جسمهم في حالة من السكون وخاصة الذين يبحثون عن الضخامة ومن هنا جرى البحث عن بدائل من أجل تدارك متطلبات الجسم ومن أهم هذه البدائل المكملات الغذائية لتوفرها على ما يحتاجه جسم الرياضي من اجل بلوغ هدفه ، وخاصة بعد مشاهدة الأضرار القاتلة للمنشطات والإدمان الذي تسببه لمتعاطيها، حيث لاقت المكملات الغذائية رواجاً و اقبالاً كبيراً عليها.

الفصل الرابع

رياضة كمال الاجسام

تمهيد:

أصبحت الرياضة في يومنا هذا حقيقة اجتماعية لا جدل فيها تأخذ أكثر فأكثر مكان الإنسان هذا القرن، فالممارسين للرياضة في ازدياد مستمر و يكرسون أنفسهم لها بغية الوصول إلى أهداف مختلفة: كإزالة الارهاق البدني، الوصول إلى أحسن لياقة بدنية، إنقاص الوزن... الخ، ومن تلك الرياضات نجد رياضة كمال الاجسام التي تعتبر أكثر الرياضات صعوبة من حيث الدراسات والأدلة العلمية وذلك لتعدد الأساليب والحميات. وأصبحت في الآونة الأخيرة من اهم الرياضات وأكثرها اقبالا من طرف الشباب يمارسها الفرد بهدف الحصول على جسم مثالي، وكذلك هي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، وهذه الرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة.

4 رياضة كمال الأجسام :

4-1 تعريف رياضة كمال الأجسام:

تسمى كذلك باسم الثقافة الرياضية، وهي رياضة تمارس داخل القاعات الرياضية المختصة لهذه الرياضة وقد تمارس خارجها، وتعمل على تحقيق مبدأ أساسي هو تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وتحتاج لعدة أجهزة ووسائل للتدريب عليها، حيث كل أداة او جهاز يختص بجهة عضلية معينة من جسم الرياضي، وتخضع لمبدأ التدريب الرياضي من كثافة، شدة، تكرارات (Daniel V, Metin B, 2013, P98)

كمال الأجسام هي إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية التناسق التحمل، المرونة (خالد هيكل ، 2014، ص 09).

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين المتوازنة المحتوية الجسدي البطن الظهر الصدر اليد، الرجل وباقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري و زيادة العضلات المغتولة والنامية للجسد والمنتشرة و الموزعة بالجسم. (أحمد سعد، 2012، ص 09)

يرى "جيلبار أندريو" أنها رياضة مشتقة من الثقافة البدنية، وتتضمن معظم الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكاملًا سليمًا قويًا، جميلًا، قادرًا على تحمل جميع محاك الحياة (Gilbert Andrieu, 1992, p226)

4-2 رياضة كمال الاجسام في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة حقيقية لرياضة كمال الاجسام كغيرها من الرياضات الأخرى، وأما بعد 1962 بدأت هذه الرياضة في الانتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من أوروبا وخاصة بعد إنشاء الاتحادية الجزائرية لرفع الأثقال وترأس فرع الثقافة البدنية السيد أبن شويبا عبد الرحمان " توفير 19962 وأول مشاركة للرياضيين كانت جوان 1963 ببريطانيا في بطولة العالم لرابطة كمال الاجسام. عقد شارك فيها الرياضيين وهم مختاري أحمد المداني عصام مصطفى اي ظاهر المبارك أحمد واستطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عند كبير من الشباب خاصة في المدن ، ثم تم توقيف هذه النشاطات ابتداء من سنة 1972 من طرف وزارة الشباب والرياضة بتأثير من الروس من أجل توجيه الشباب إلى الرياضات الأخرى ثم إعادة بعثها من جديد على يد السيد المختاري أحمد وهو تقني سامي في الرياضة.

وشرعت الاتحادية في تنظيم دورات تكوينية للمدربين والحكام حيث تعد الاتحادية حوالي 25 رابطة تعلم أكثر من 1000 قاعة عبر كامل الوطن منها أكثر من 100 قاعة في العاصمة.. (مهدي سحاحي، 2014، ص 392).

3-4 آثار رياضة كمال الأجسام على ممارستها:

رياضة كمال الأجسام لها عدة تأثيرات على الرياضيين، أهمها :

- استمرارية عملية الهدم والبناء الأنسجة والمكونات التركيبية للألياف العضلية مما يزيد من نشاطها.
- زيادة ضخ الدم والمكونات الغذائية إلى العضلات
- المحافظة على قوة ومرونة المفاصل الجسمية بصورة عامة والعمود الفقري بصورة خاصة
- استمرارية نشاط الأجهزة الحيوية كالقلب والدورات والنفس.
- زيادة كمية الاستهلاك القصوى للأوكسجين (منصور جميل ، 2002 ، ص 18)

4-4 الأنماط الأولية:

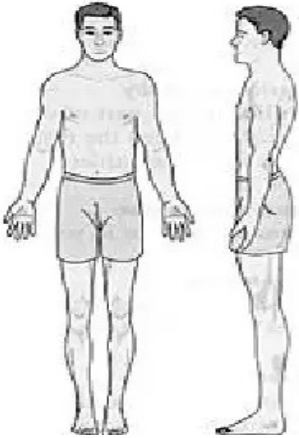
4-4-1 النمط السمين:



ولى هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نموا بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تعريف بطني وصدري التصامم وما يميز هذا النمط هو أنه يتميز بالرعاوة وكثرة الدمن في المناطق المختلفة مثل خلف العضد وسمانة السائل وأسفل لوح الكتف وأعلى بروز العظم الحرفي، كما يتميز بكم الرأس واستدارته وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة للمترسب الدهني، والجلد رخو وناعم، والأرجل القبلية وقصيرة، والأكتاف ضعيفة، والحوض عريض ولديه بطيء شديد في رد الفعل (محمد صبحي ، 2002 ص 83).

الشكل رقم 05: النمط السمين

4-4-2 النمط النحيف:

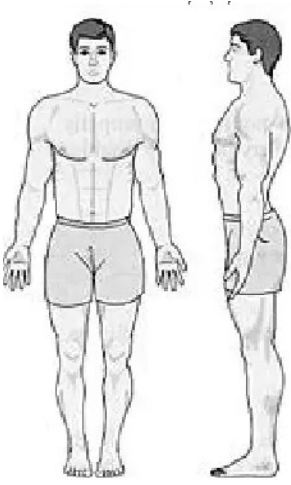


هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفا ذو العظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو ويتميز هذا النمط بنحافة الوجه مع بروز الألف، ذو بنية جسماني رقيق وهزيل، والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعا ما مع رقبة طويلة ورقيقة، والصدر طويل وضيق مع استمارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين والأرجل، ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات

الشكل رقم 06: النمط النحيف

قليلة، ويملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة الحركات

4-4-3 النمط العضلي:



هو الدرجة التي يسود فيها العظام والعضلات، فالشخص الذي يكون صلب في مظهره الخارجي و عظامه كبيرة وسميكة و عضلاته النامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة والاكثاف عريضة وعضلاته بارزة وقوية و الخصر نحيف والحوض ضيق والارداق ثقيلة وقوية و الرجلان متناسقتان وبنيانته متين. (محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب ، 2003، ص 203-209)

الشكل رقم 07: النمط العضلي

4-5 مبادئ كمال الاجسام:

4-5-1 مبدأ الخصوصية:

التدريب بالاثقال لبعض الانشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدي بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي الديناميكي أو ثابت (ونوع الانقباض العضلي) المركزي، الالمركزي و طريقة الاداء سريع، بطيء و نوع القوة المطلوبة الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة وهذا يتطلب وسائل و أجهزة أثقال متنوعة .يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الاداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها. و كلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة. (كمال درويش، محمد صبحي حسانين، 1984، ص46).

4-5-2 مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة ميلو المحارب الاغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ ميلو في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، و كلما كبر العجل أصبح ميلو أكثر قوة و في النهاية أصبح قادرا على رفع العجل و هو كامل النمو، و قد كان هذا التدريب مثال لتطبيق مبدأ الحمل الزائد . فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم و عندما يتكيف الجسم مع هذ المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر و هكذا. (ألبرت فوركاسل، 1993، ص113)

وفي مجال تدريب القوة بالاثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، و يتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم و عندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل. (مختار سالم، 1989، ص1)

4-5-3 مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الاجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب :

و من مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي :

- التحسن في التنفس ووظائف القلب و الجهاز الدوري و كمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي و القوة و القدرة.
- زيادة الحجم العضلية.

• التحسن في صالبة العظام و قوة الاربطة و الاوتار و الانسجة الضامة , (قاسم حسن، بسطويسي

أحمد، 1979، ص135)

و لكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح و كفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته و الاهتمام به خلال تقدم التدريب.

4-5-4 مبدأ التدرج:

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف و قد ينهار بدنياً و عقلياً، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجياً مع إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتكيف، و لهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالاثقال بأكثر من 5% أسبوعياً و لعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطئ أي جعل معدل التقدم بطيئاً. (محمد

جابر بريقع، ايهاب فوزي البدوي، 1999، ص1)

4-6 الانقباضات العضلية:

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

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.

- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.

4-6-1 أنواع الانقباض العضلي:

4-6-1-1 الانقباض الایزومتري (الثابت):

تتقبض العضلة دون حدوث حركة ، أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، حيث لا تستطيع في حالة طولها أن تقصر ، (أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص4) وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل : محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو البار الحديدي المثبت، أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل : دفع أو شد أحد الذراعين للآخر إذ أنه يصبح في الامكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد دفعه. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، ، ص51)

4-6-1-2 الانقباض الایزوتوني (المتحرك):

يحدث الانقباض العضلي الایزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالاطالة (تطول أو تقصر) لاداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك وينقسم الانقباض الایزوتوني إلى الانقباض المركزي والانقباض الالمرکزي. (أبو العلاء عبد الفتاح ، 2003 ، ص207)

4-6-1-3 الانقباض البليومتري:

وهو عبارة عن انقباض متحرك، غير أنه يتكون من عمليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الامر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما يؤدي أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997 ص7.)

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل على ماهية رياضة كمال الاجسام أهميتها ومبادئها وكذا الأنماط الجسمية لها وهي رياضة جماهيرية تعتنى بالابدان مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وابرازها.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة تستوجب على الباحث تحديد الإطار الميداني وهذا من أجل معرفة والكشف عن أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المتقطع على تحسين بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم ، وكذلك إثبات صحة فروض الدراسة أو نفيها، وهذا لن يكون الا عن طريق تتبع خطوات وإجراءات البحث الميداني من أجل المساهمة في إثراء الموضوع والتحكم فيه والمتمثلة في الإجراءات العملية المستخدمة في جمع وتحليل بيانات الدراسة، من حيث المنهج والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وعينة الدراسة، والأداة المستخدمة في جمع المعطيات، وطريقة بنائها، بالإضافة إلى الخصائص السيكمترية التي تتمتع بها (الصدق والثبات والموضوعية)، وإجراءات تطبيق الأدوات وكيفية جمع المعطيات، ثم التطرق إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

5-1- الدراسة الإستطلاعية:

"هي تلك الدراسة التي تهدف إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراسة والتعرف إلى أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي". (عبد المجيد، 2000، ص 36).

ومن خلال هذا فإن الدراسة الإستطلاعية هي عبارة عن مرحلة أولية و تمهيدية للدراسة الأساسية، فقد تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة تشمل 15 ممارس لرياضة كمال الأجسام سنة للموسم الرياضي (2023- 2024)، بحيث أن هذه العينة كانت خارج عينة البحث ومطابقة للشروط العمرية لعينة البحث والتي تم إستبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية، وقد كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو:

- ✓ التعرف على مدى ملائمة الإختبارات المقترحة على عينة الدراسة .
- ✓ التعرف على مدى صلاحية المكان والأدوات المستعملة في التجربة الرئيسية.
- ✓ التعرف على مختلف المعوقات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة.
- ✓ التأكد من الشروط والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- ✓ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبهم على إستخدام الأدوات والأجهزة.

5-2- منهج الدراسة :

يتم اختبار المنهج طبقا لطبيعة البحث، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وحسب الموضوع فقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي

5-3- مجتمع وعينة الدراسة :

5-3-1- مجتمع الدراسة :

عرفه بأنه "جميع الأفراد والأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث". (ذوقان، 2013، ص 96)، ومن خلال طبيعة الموضوع فإن هذه الدراسة تشمل لاعبي رياضة كمال الأجسام لولاية سطيف - الجزائر للموسم الرياضي (2023-2024)..

5-3-2- عينة الدراسة:

تعتبر عملية إختيار العينة عملية حاسمة وأساسية في البحث العلمي، فهي تحدد وتؤثر على جميع خطوات البحث، " فالعينة هي مجموعة جزئية مميزة منتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، و يتم إنتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة" (سعد التل، 2007، ص 96-97)، وتعرف كذلك بأنها " إنتقاء مجموعة من الأفراد لدراسة معينة

تجعلهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالإختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له". (إخلص ، باهي ، 2000، ص129)

- ونظرا لطبيعة البحث سيتم إختيار العينة من ممارسي رياضيي كمال الأجسام - و قد أعتمد في إختيار أفراد الدراسة على الطريقة غير العشوائية القصدية وهي " العينة التي يتعمد الباحث فيها أن تتكون من وحدات معينة إعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي خير تمثيل ". (عوض ، خفاجة، 2002، ص 196)، وقد بلغ عدد أفراد العينة المختارة (40) ممارس بقاعات كمال الأجسام بولاية سطيف

5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

يقصد بأدوات البحث الطرق التي يمكن التحقق من خلالها على جودة البحث، ولهذا فقد إعتمد الباحث على :

5-4-1 إستمارة الإستبيان :

1- تعريف إستمارة الإستبيان :

ويعرف الاستبيان على انه : " مجموعة من الاسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الاشخاص المعنيين وهذا للحصول على الاجوبة الواردة فيها (محمد حسن علاوي ، 1999، صفحة 146)

5-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

5-5-1 الصدق :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الإهتمام بها عند إجراء بحث ما، أما "أن أداة البحث تعتبر صادقة عندما تقيس ما إفترض أن تقيسه، و الصدق من العوامل المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث عند وضع إختياراته".(عبد المجيد ، 2000، ص 43)، ويقصد بها كذلك أن " الأداة تقيس فعلا ماوضع لقياسه ولا تقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه فمثلا عند وضع اختبار لقياس القوة يجب أن يقيس القوة للعينة المراد تحديد هذه الصفة لديها ولا يقيس التحمل مثلا بدلا منها أو بالإضافة إليها) بوداود، عطاء الله، 2009، ص105)

و قد إعتمد الباحث في حساب صدق أدوات الدراسة على إيجاد صدق المحتوى للفقرات وذلك من خلال عرضهما بصورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (تدريب رياضي) حيث طلب منهم إبداء الرأي حول مدى السلامة اللغوية ومدى ملائمة الأدوات للمجالات التي أدرجت ضمنها، ومدى قدرتها على تحقيق أهداف الدراسة المنشودة، وقد تم الأخذ

إقتراحات المحكمين وبهذا وضعت أدوات الدراسة التي إستخدمت بصورتها النهائية، بالإضافة الى إعتداد الباحث على الصدق الذاتي والذي تم حسابه عن طريق الجذر الذاتي للثبات.

5-5-2 الثبات:

يعني أن ثبات الإختبار هو أنه يعطي نفس النتائج بإستمرار إذا ما إستخدم الإختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف). (عوض ،خفاجة، 2002، ص 165)، وقد إعتد الباحث في حساب الثبات على طريقة تطبيق إعادة تطبيق الإختبار و التي تعرف بأنها " يطبق الباحث نفس الإختبار على نفس المبحوثين مرتين متتاليتين، الفارق بينهما لا يقل عن أسبوع و لا يزيد عن شهر بحيث يكون التطبيق تحت نفس الظروف بقدر الإمكان، ثم يوجد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق." (عوض ،خفاجة، 2002، ص166)، حيث قمت بتطبيق الإختبار على متعلمي العينة الإستطلاعية و بعد فاصل زمني قدر بأسبوعين أعدت تطبيق نفس الإختبار على نفس العينة في نفس الظروف ثم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين التطبيقين، كما هو مبين في الجدول أدناه .

5-5-3 الموضوعية:

تعني التحرر من التحيز و التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدره الباحث من أحكام، و أن لا يتأثر الباحث بالعوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تقتضي أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن تكون، وفي موضوع البحث كانت نتائج الإختبارات غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي .

- الجدول التالي رقم (02) يوضح معامل الارتباط والثبات والصدق لأداة الدراسة :

القياسات	معامل الارتباط	الثبات	الصدق
محاور الإستبيان	المحور الأول	0.94	0.96
	المحور الثاني	0.88	0.93
	المحور الثالث	0.90	0.94

5-6 المعالجة الإحصائية:

- للإجابة عن أسئلة هذه الدراسة تم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز الحاسوب ، لتحليلها باستخدام برنامج (SPSS) ومعالجتها إحصائياً وذلك عن طريق حساب :
- ✓ المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.
 - ✓ معامل الارتباط لبرسون.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية التي يتم من خلالها تقريب المفاهيم النظرية من الميدان ولهذا تم التطرق في هذا الفصل الى أهم الخطوات التي يجب أن تتوفر في أي بحث علمي يدرس مشكلة ما بطريقة علمية، حيث تم عرض منهج الدراسة وأسباب إختياره والذي تمثل في المنهج الوصفي ، بالإضافة إلى مجتمع الدراسة وخصائصه، وضبط متغيرات البحث وحصر المجالات البشرية والمكانية والزمانية التي ساهمت في ضبط وانتقاء عينة البحث من أجل دراسة جوانب البحث بطريقة سليمة بكل موضوعية، ثم التطرق إلى وصف أداة جمع البيانات مع التأكد على دقة البيانات التي تجمع بها من خلال الصدق والثبات والموضوعية للأدوات المستعملة، وتحديد طريقة المعالجة الإحصائية للمعطيات المتوصل إليها.

الفصل السادس

عرض تحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد :

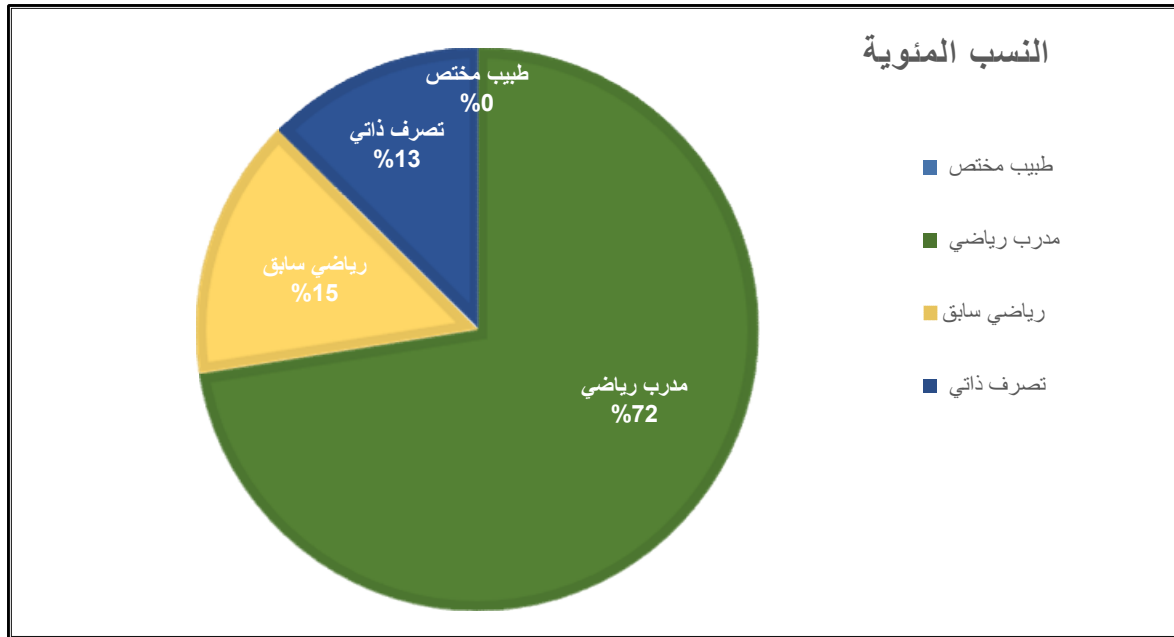
إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وهذا من أجل توضيح الإختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة، وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي سيتم التطرق الى عرض وتحليل النتائج.

1-6 عرض تحليل ومناقشة النتائج :

عرض تحليل نتائج السؤال المتعلق بتناول المكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام اعتمادا على مجموعة من الإختيارات :

الجدول رقم (03) يوضح نتائج متعلقة بتناول المكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام اعتمادا على مجموعة من الإختيارات

النسب المئوية %	التكرار	الإختيارات
00%	00	إستشارة طبيب مختص
72,5%	29	إستشارة مدرب رياضي
15%	6	إستشارة رياضي سابق
12,5%	5	تصرف ذاتي



الشكل رقم (08) يوضح نتائج تناول المكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام اعتمادا على مجموعة من الإختيارات

التحليل :

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (03) الذي يوضح النتائج المتعلقة بالجهة المعتمد عليها رياضي كمال الأجسام في تناول المكملات الغذائية حيث يتبين أن معظم رياضيي كمال الأجسام يتناولون هاته المكملات الغذائية بناء على إستشارة المدرب الرياضي بنسبة مئوية مقدرة ب 72% ، بينما تمثلت إجابة عينة البحث بنسبة 15% يتناولون المكملات الغذائية بناء على إستشارة صديق رياضي في حين كانت نسبة 13% من إجابات عينة البحث بأن تناولهم للمكملات الغذائية يعتمد على تصرف ذاتي .

الإستنتاج :

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها نستنتج أن أغلب رياضيي كمال الأجسام يتناولون المكملات الغذائية اعتمادا على إستشارة رأي مدرب رياضيي .

6-2 عرض وتحليل الدراسة الميدانية :

من أجل التحقق من صحة الفرضيات قمنا بحساب درجة الموافقة على البند ومنه على المحور ككل وذلك بوضع تقديرات بناءً على حدود الفئات ومنه وضع تقديرات (مرتفعة، متوسطة، منخفضة)، إستنادا على الإستجابات الموضوعية في المقياس (نعم ، لا ، أحيانا) بحيث أن هذه الاستجابات فيها فئتين، الفئة الأولى [1-2] والفئة الثانية من [2-3]، ومنه نقسم عدد الفئات على عدد الاستجابات $(0.66=3/2)$ ومنه 0.66 هي طول الفئة، ثم نقوم بإنشاء فئات منتظمة طول كل فئة 0.66 ومنه نحصل على التقديرات التالية في جدول رقم(04) يوضح تحديد طول الفئات للمقياس

الحد الأدنى	الحد الأعلى	درجة الموافقة
1.00	1.66	منخفضة
1.67	2.33	متوسطة
2.34	3.00	مرتفعة

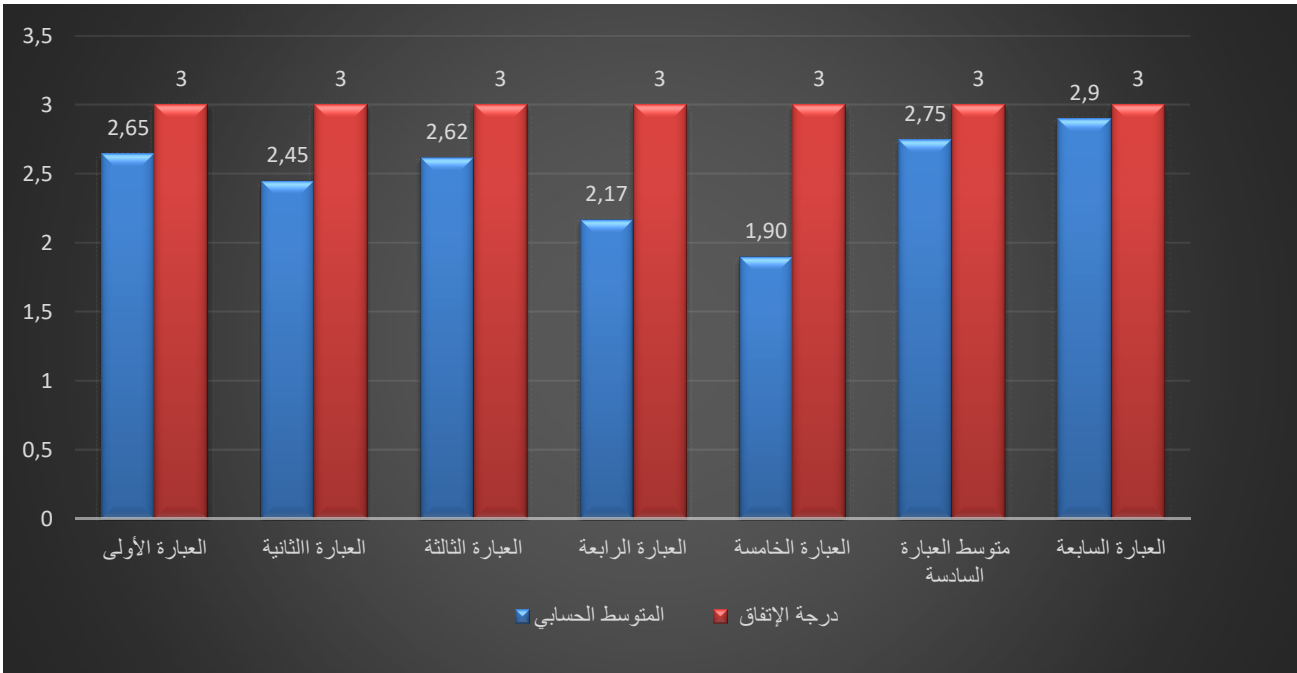
1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

1. نص الفرضية الأولى:

- " لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها على الممارسات الصحية ".

- جدول رقم (05) يوضح النتائج المتعلقة بوعي تناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها على الممارسات الصحية لدى رياضيي كمال الأجسام :

درجة الموافقة	المتوسط الحسابي	نادرًا	أحيانًا	دائمًا	التكرارات والنسب المئوية	نتائج المحور الأول
مرتفعة	2,65	02	10	28	ت	نتائج العبارة الأولى
		5	25	70	%	
مرتفعة	2,45	2	18	20	ت	نتائج العبارة الثانية
		5	45	50	%	
مرتفعة	2,62	3	9	28	ت	نتائج العبارة الثالثة
		7,5	22,5	70	%	
متوسطة	2,17	13	21	6	ت	نتائج العبارة الرابعة
		32,5	52,5	15	%	
متوسطة	1,90	11	22	7	ت	نتائج العبارة الخامسة
		27,5	55	17,5	%	
مرتفعة	2,75	2	6	32	ت	نتائج العبارة السادسة
		5	15	80	%	
مرتفعة	2,9	9	10	29	ت	نتائج العبارة السابعة
		22,5	25	72,5	%	
مرتفعة	2,49	المتوسط الحسابي المرجح				



الشكل رقم (09) يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الأول

التحليل :

يوضح جدول رقم (05) بيانات المحور الأول المتعلقة بوعي تناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها على الممارسات الصحية لدى رياضيي كمال الأجسام ، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وباستخدام المتوسط الحسابي تحصلنا على متوسط كل عبارة على حدى ودرجة قبولها، وقد كانت اكبر درجة قبول لعبارة السابعة بمتوسط حسابي قدر بـ 2,9 وبدرجة قبول مرتفعة ، أي بمعنى أن 72,5% من رياضيي كمال الأجسام عند تناولهم للمكملات الغذائية بطريقة غير منتظمة بإنقفاً على مستوى المعدة ، بينما تحصلنا على اصغر قيمة في العبارة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 1,90 وبدرجة قبول متوسطة ، أي بمعنى أن 17,5% من رياضيي كمال الأجسام يعانون من تقيئ و غثيان عند تناولهم للمكملات الغذائية بطريقة عشوائية فيحين تحصلنا على درجة قبول مرتفعة في أغلب العبارة المتبقية ، بينما تحصلنا على نتائج المحور باستخدام المتوسط الحسابي المرجح في محور إنعكاسات تناول المكملات الغذائية على صحة الجهاز الهضمي عند رياضيي كمال الأجسام على درجة قبول مرتفعة قدر بـ 2,49 .

الإستنتاج :

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها نستنتج أن لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها على الممارسات الصحية

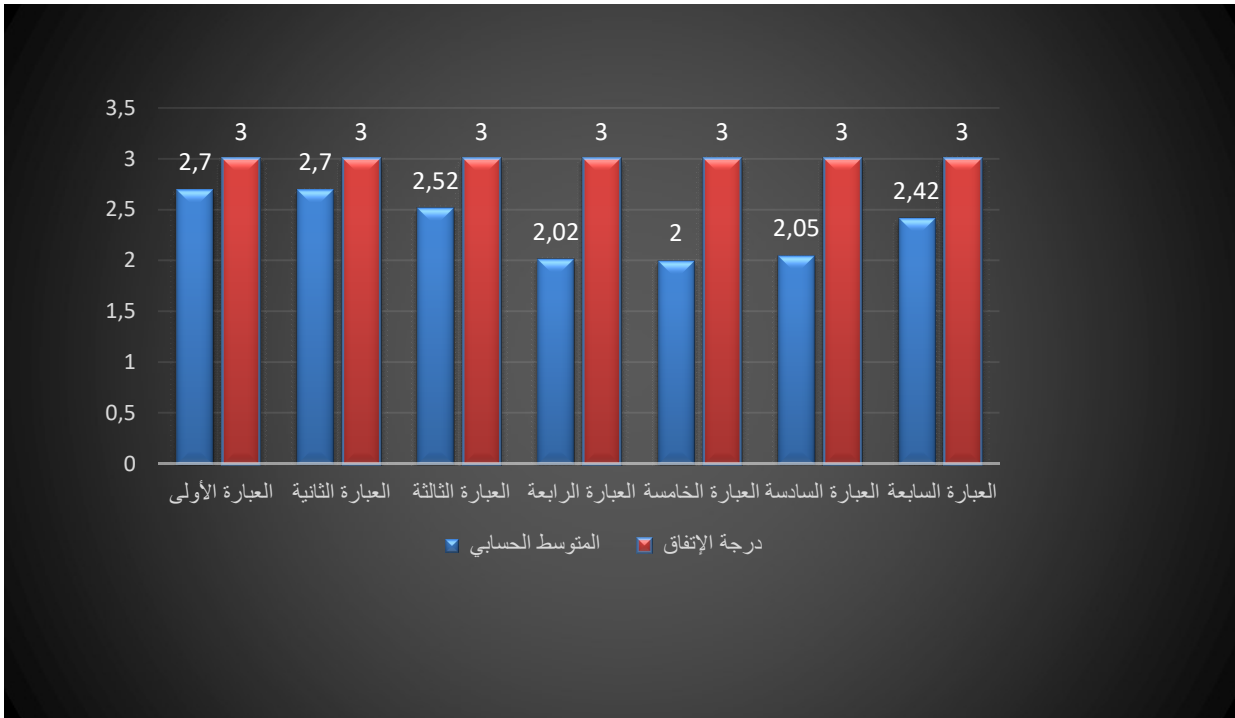
6-2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

1. نص الفرضية الثانية:

" -لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.

- جدول رقم (06) يوضح النتائج المتعلقة بوعي ممارسي رياضة كمال الأجسام بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.

نتائج المحور الأول	التكرارات والنسب المئوية	دائما	أحيانا	نادرا	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
نتائج العبارة الأولى	ت	29	10	1	2,7	مرتفعة
	%	72,5	25	2,5		
نتائج العبارة الثانية	ت	29	10	1	2,7	مرتفعة
	%	72,5	25	2,5		
نتائج العبارة الثالثة	ت	23	15	2	2,52	مرتفعة
	%	57,5	37,5	5		
نتائج العبارة الرابعة	ت	5	31	4	2,02	متوسطة
	%	12,5	77,5	10		
نتائج العبارة الخامسة	ت	3	34	3	2	متوسطة
	%	7,5	85	7,5		
نتائج العبارة السادسة	ت	4	34	2	2,05	متوسطة
	%	10	85	5		
نتائج العبارة السابعة	ت	9	34	2	2,42	مرتفعة
	%	22,4	85	5		
المتوسط الحسابي المرجح						مرتفعة



الشكل رقم (10) يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الثاني

التحليل :

يوضح جدول رقم (06) بيانات المحور الثاني المتعلقة بإنعكاسات تناوب المكملات الغذائية على صحة الجهاز النفسي لرياضيي كمال الأجسام ، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وباستخدام المتوسط الحسابي تحصلنا على متوسط كل عبارة على حدى ودرجة قبولها، وقد كانت اكبر درجة قبول لعبارة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ 2,7 وبدرجة قبول مرتفعة وكذلك العبارة الثانية بمتوسط حسابي 2,7 ، أي بمعنى أن 72,5% من رياضيي كمال الأجسام عند تناولهم للمكملات الغذائية بطريقة غير منتظمة يشعرون بعصبية شديدة وضعف في التركيز والدقة عند أدائهم للمهام المطلوبة منهم ، بينما تحصلنا على اصغر قيمة في العبارة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 02 وبدرجة قبول متوسطة ، في حين تحصلنا على درجة قبول مرتفعة في أغلب العبارات المتبقية العبارة الثالثة بمتوسط حسابي 2,52 والعبارة الرابعة بمتوسط حسابي 2,02 والعبارة السادسة بمتوسط حسابي 2,05 والعبارة السابعة بمتوسط حسابي 2,42 بينما تحصلنا على نتائج المحور باستخدام المتوسط الحسابي المرجح في محور إنعكاسات تناول المكملات الغذائية على صحة النفسية عند رياضيي كمال الأجسام على درجة قبول مرتفعة قدر بـ 2,34 .

الإستنتاج :

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها نستنتج لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.

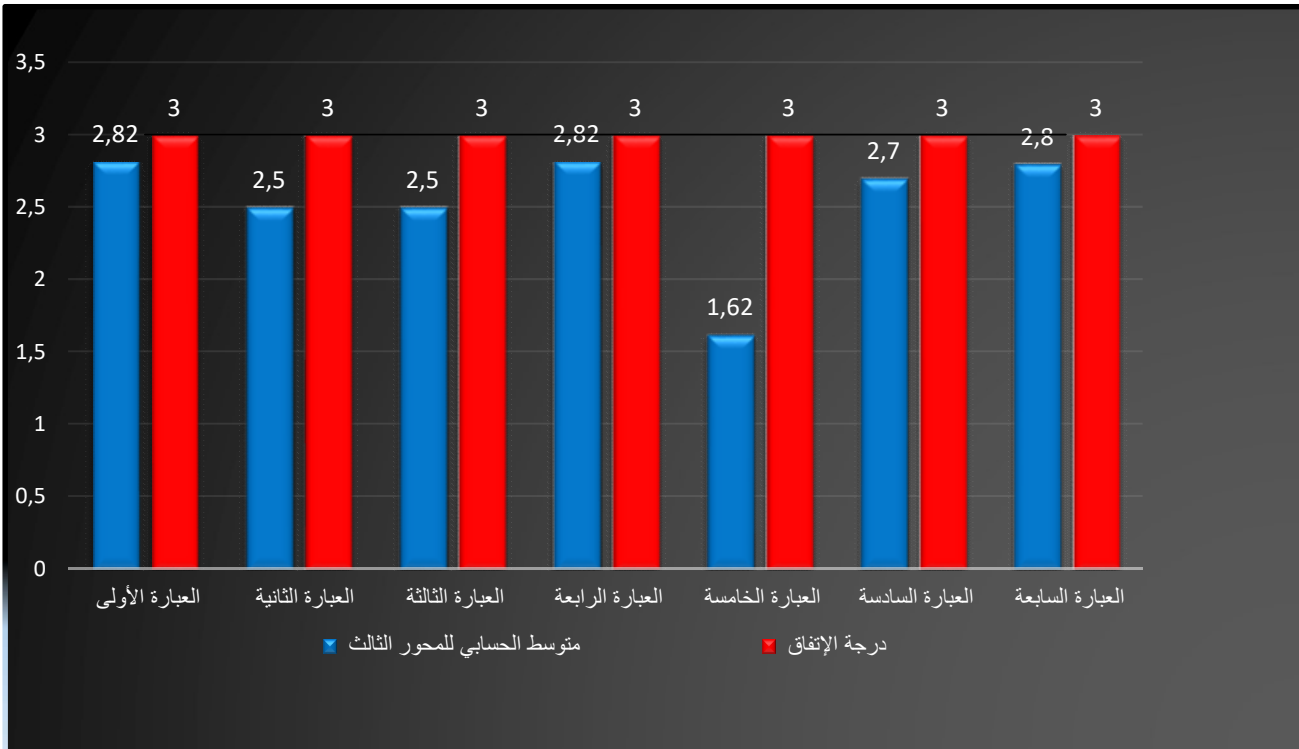
6-3-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

1. نص الفرضية الثالثة :

" لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي دراية بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاستها على الصحة الجسدية "

- جدول رقم (07) يوضح النتائج المتعلقة بوعي ممارسي رياضة كمال الاجسام بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاستها على الصحة الجسدية.

نتائج المحور الأول	التكرارات والنسب المئوية	دائما	أحيانا	نادرا	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
نتائج العبارة الأولى	ت	35	3	02	2,82	مرتفعة
	%	87,5	7,5	5		
نتائج العبارة الثانية	ت	10	20	10	2,5	مرتفعة
	%	25	50	25		
نتائج العبارة الثالثة	ت	32	6	2	2,5	مرتفعة
	%	80	15	5		
نتائج العبارة الرابعة	ت	33	6	2	2,82	مرتفعة
	%	82,5	15	5		
نتائج العبارة الخامسة	ت	4	21	15	1,62	متوسطة
	%	10	52,5	37,5		
نتائج العبارة السادسة	ت	32	4	4	2,7	مرتفعة
	%	80	10	10		
نتائج العبارة السابعة	ت	33	6	1	2,8	مرتفعة
	%	82,5	15	2		
المتوسط الحسابي المرجح						مرتفعة
						2,63



الشكل رقم (11) يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الثالث

التحليل :

يوضح جدول رقم (07) بيانات المحور الثالث المتعلقة بوعي الرياضي بالفرق بين المكملات الغذائية الصناعية والمنشطات ، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وباستخدام المتوسط الحسابي تحصلنا على متوسط كل عبارة على حدى ودرجة قبولها، وقد كانت اكبر درجة قبول لعبارة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ 2,82 وبدرجة قبول مرتفعة والعبارة الرابعة بمتوسط حسابي مقدر بـ 2,82 ، أي بمعنى أن 87,5% من رياضيي كمال الأجسام لديهم وعي بأثار وسلبيات المنشطات ، بينما تحصلنا على اصغر قيمة في العبارة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 2,27 وبدرجة قبول متوسطة ،بينما حصلها درجة إتفاق عالية في باقي العبارات المتعلقة بالمحور الثالث فقد تمثل المتوسط الحسابي للعبارة الثانية في 2,5 والعبارة الثالثة بمتوسط حسابي 2,5 والعبارة الرابعة بمتوسط حسابي 2,82 وكذلك العبارة السادسة بمتوسط حسابي 2,7 أي أن ممارسي رياضة كمال الأجسام لديهم وعي كبير بفوائد المكملات الغذائية الطبيعية وقدر متوسط الإجابة على العبارة السابعة بمتوسط حسابي 2,8 أي بمعنى أن لممارسي رياضة كمال الأجسام لديهم وعي بأن للمنشطات فوائد إلا أن تعطي ميزة تنافسية غير عادلة فيحين تحصلنا على درجة قبول مرتفعة في أغلب العبارات المتبقية ، بينما تحصلنا على نتائج المحور باستخدام المتوسط

الحسابي المرجح في محور إنعكاسات تناول المكملات الغذائية على صحة الجهاز الهضمي عند رياضيي كمال الأجسام على درجة قبول مرتفعة قدر بـ 2,63 .

الإستنتاج :

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها نستنتج لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي ودراية بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاساتها على الصحة الجسدية.

6-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

6-3-1 الفرضية الأولى :

اعتمادا على نتائج الجدول رقم (05) والذي يوضح أن لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها على الممارسات الصحية، وهذا يتوافق مع ما أشارت إليه **فاطمة عبد المالح** في أن تناول المكملات الغذائية بطريقة غير منتظمة يؤثر على صحة الجهاز الهضمي بحيث أنها تسبب له بعض الآثار السلبية منها ظهور الحساسية واضطرابات في المعدة، بالإضافة انها تتوافق كذلك مع ما أشار إليه **سؤدد فؤاد 2012** بأن تناول المكملات الغذائية بشكل غير منتظم له انعكاسات سلبية على صحة رياضي كمال الأجسام بحيث ينجم عن ذلك ظهور الحساسية بشكل دائم بالإضافة إلى حدوث اضطرابات على مستوى المعدة، وحدث الإسهال وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه **فهلوز مراد وزووبير لطرش** في أن الإفراط في تناول المكملات الغذائية يؤدي إلى نزف واضطرابات في الجهاز الهضمي كما تتوافق نتائج هاته الدراسة مع ما أشار إليه **يحيى ونوفي** في دراسته في أن لتناول المكملات الغذائية المصنعة له مخاطر على الجانب البدني للرياضيين الذي يتمثل في زيادة معدل عمل الكلى حيث قد يسبب فرط عملها إلى زيادة معدل التخلص من سوائل الجسم مما قد يؤدي إلى الجفاف، وتسبب بعض المشكلات في الجهاز الهضمي خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من حساسية اللاكتوز"، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى " لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها على الممارسات الصحية"

6-3-2 الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الذي يوضح لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي ، وهذا ما يتوافق مع ما أشار إليه يحي ونوفي في دراسته بأن تناول المكملات الغذائية بطريقة عشوائية أنها تؤثر على الحالة العصبية والذهنية للاعبي كمال الأجسام وتظهر ذلك جليا في قلة التركيز والانتباه وهو ما يؤدي لى القلق والتوتر، ومع ما أشار إليه كذلك في أن تناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي يؤثر بشكل مباشر على الجانب النفسي للرياضيين فتجعله غير قادر على التحكم في أعصابه مستقبلا" ، وتتفق مع ما أشار إليه بشر فلاحى وسعيدة قارة (2021) في أن تناول المكملات الغذائية بطريقة عشوائية يشكل خطرا على صحة رياضي كمال الأجسام فقد تصيبهم بالكثير من الأمراض مثل السكري وأمراض القلب والجهاز التنفسي ، وتتفق كذلك مع ما أشارت إليه ندى سليم في مقال ان تناول المكملات الغذائية بكثرة يتسبب أيضاً في الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والتوتر النفسي، وبالتالي الزيادة من نسبة الطاقة داخل الجسم. إضافة الى أن دراسات عديدة عن تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات بشكل مفرط عن المستويات العادية يوميا قد يصيبك بالأرق وصعوبة في الخلود للنوم. و الحصول على جرعات كبيرة من الفيتامينات والمعادن قد ينعكس سلبا على صحة الجهاز العصبى لديك وقد ينتج عنه تلف الاعصاب وتآثر حركة الأطراف، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية " لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي "

6-3-3 الفرضية الثالثة :

من خلال نتائج الجدول رقم (07) الذي يوضح أن لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي دراية بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاستها على الصحة الجسدية ، وهذا ما يتوافق مع ما توصلت إليه غوال عدة واخرون 2018 في أن اللاعبين لديهم مستوى مقبول في الوعي الصحي إتجاه مخاطر وأضرار وبعض الأمراض التي تسببها المنشطات ويمكن تفسير ذلك في أن اللاعبين يجازفون ويغامرون في تعاطي هذه المواد من أجل التألق والأداء الجيد، ويتوافق مع ما أشار إليه حاتم 2006 في أن التثقيف الصحفي هو حجر الزاوية للوقاية من هاته الظاهرة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة " لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي دراية بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاستها على الصحة الجسدية "

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1 الإستنتاج العام :

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج تتعلق بهذه الدراسة عن طريق جمع المعلومات بواسطة أدوات البحث المستعملة (إستمارة الإستبيان) المطبقة على رياضيي كمال الأجسام خرج بالاستنتاجات التالية:

- لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الممارسات الصحية.

- لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.

- لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاساتها على الصحة الجسدية.

❖ ومن خلال ماسبق يمكن تأكيد نص الفرضية العامة " لرياضيي كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية "

7-2 الخاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في الوعي الصحي بمخاطر تناول على المكملات الغذائية الصناعية وقد كانت دارستنا قد شملت رياضة كمال الأجسام باعتبارها الرياضة التي تهدف إلى تنمية الحجم والتنسيق العضلي وذلك عن طريق وضع برامج تدريبية وأنظمة غذائية مناسبة، وتحدثنا أيضا عن الوعي الصحي والمكملات الغذائية وأهميتها ودور الذي تلعبه، وقد اخترنا الممارسين النخبة لهذه الرياضة نظرا لتوفرهم في معظم القاعة الرياضية، مما سمح لنا بتحديد المجتمع وعينة البحث.

ولقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز مستوى الوعي الصحي بمخاطر المكملات الغذائية الصناعية بالنسبة لرياضيي كمال الأجسام و تأثيراته السلبية من الجانب النفسي والجانب الجسدي، حيث توصلنا على أن رياضيي كمال الأجسام على وعي بمخاطر المكملات الغذائية الصناعية وأن العادات و الممارسات الغذائية لرياضيي كمال الأجسام سليمة و صحية.

وفي الأخير، يتضح لنا أن الوعي الصحي والممارسات الغذائية السليمة وكذلك المكملات الغذائية الصحية من أهم العوامل التي تساهم في الوصول برياضيي كمال الاجسام إلى البناء العضلي المرغوب

فيه، كما تعمل على زيادة الأداء البدني والاستشفاء لديه، وبالتالي ضمان زيادة التضخم العضلي والوصول إلى الأهداف المرغوب فيها.

7-3 الإقتراحات والتوصيات :

يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اهتمام المسؤولين والشباب بهذه الرياضة لما لها من فوائد كثيرة .
- ضرورة إتباع ممارسي كمال الاجسام لبرنامج وجرعات مدروسة من المكملات الغذائية .
- إجراء دراسات اخرى حول موضوع المكملات الغذائية وكمال الاجسام .
- اجراء فحوصات معمقة قبل اتباع جرعات المكملات الغذائية
- توفير اخصائي للمكملات الغذائية في قاعات كمال الاجسام.

قائمة المصادر

و المراجع

المراجع:

أولا : قائمة المراجع باللغة العربية:

❖ الكتب :

- أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
- احمد حلمي محمد، 1997، التربية الصحية ، ط2، القاهرة
- أحمد سعد أحمد، 2012، بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات، ط 1 . عمان : دار نجلة
- أحمد شاهين وآخرون، 2010 ، الاعلام والتنمية. ط 1. القاهرة: مؤسسة طبية
- إخلاص محمد حفيظ، باهي مصطفى حسين (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
- اسماعيل كمال عبد الحميد وأبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2001، الثقافة الصحية للرياضيين. دار الفكر العربي، القاهرة
- الأنصاري صالح بن سعد، 2006، الصحة المدرسية نظرة عالمية و نماذج دولية. القاهرة: جامعة الملك فيصل السعودية.
- ألبيرت فور كاسل، 1993، كمال الاجسام، مركز التعريب والبرمجة، ط1، دار العربية للعلوم، لبنان
- الحماحي محمد محمد، 2000، التغذية والصحة الرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة
- الرملي عباس عبد الفتاح، شحاتة محمد إبراهيم، 1991، اللياقة البدنية والصحة، دار الفكر العربي
- المعجم المعاني الجامع
- بهاء الدين سلامة، 2007، الصحة والتربية الصحية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة
- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 2009
- جر سليمان أحمد والأمين محمد السيد، 1998. الأسس العامة للصحة و التربية الصحية. مكتبة ومطبعة الغد القاهرة.
- حميدة محمد عاطف. 2005. بناء مقياس الوعي الصحي البيئي للرياضيين (15-12) سنة بمحافظة الفيوم .تأليف كاية التربية الرياضية بالهرم (المحرر). حلوان مصر .
- خالد هيكل، الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، ط 3، مكتبة فيروز، القاهرة، 8991 ، ص 9
- خالد، هيكل، الطريق الصحيح لصحة وبناء الاجسام، مكتبة الفيروز، القاهرة، ط2، 2014

قائمة المراجع

- ذوقان عبيدات كابد، 2013، البحث العلمي- مفهومه وأدواته وأساليبه- ط15، دار الفكر، عمان،الأردن
- رضا عبد الحليم، عبد المجيد، 2005، المسؤولية القانونية عن انتاج وتداول الادوية والمستحضرات الصيدلانية، دار النهضة العربية، مصر
- سعد التل، 2007، نماهج البحث العلمي، تصميم البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة، عمان، الأردن
- سؤدد فؤاد، 2011، المنشطات الرياضية و المكملات الغذائية، دار أسامة عمان الأردن
- طارق أحمد ادريس، 2015، أصول التغذية للرياضيين، دار الهدى، الإسكندرية
- طارق أحمد ادريس، 2015، أصول التغذية للرياضيين، دار الجدارية للنشر والتوزيع، العراق
- عبد المجيد مروان إبراهيم، 2000، أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الرواق، عمان، الاردن.
- عبد اليمين بوداود، 2010، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2
- عوض صابر فاطمة ، ميرفت علي خفاجة(2002): أسس ومبادئ البحث العلمي ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر
- فاطمة عبد مالح ، عبير داخل حاتم : التغذية والنشاط الرياضي ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن ، 2013
- قاسم حسن، بسطويسي أحمد، 2008، التدريب العضلي الايزومتري دار الفكر العربي القاهرة
- كمال درويش، محمد صبحي حسانين، 1984، الجديد في التدريب الدائري، دار الفكر العربي القاهرة
- محمد إبراهيم شحاتة ، التغذية والرياضة ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر والتوزيع ،الإسكندرية، 2003
- محمد الحماحمي 2007 التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر
- محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة، ج3 تدريب الاثقال، دار الفكر العربي القاهرة 1999
- محمد جوهرى وآخرون، 1992، علم الاجتماع ودراسة الاعلام والاتصال، الإسكندرية دار المعرفة الجامعية

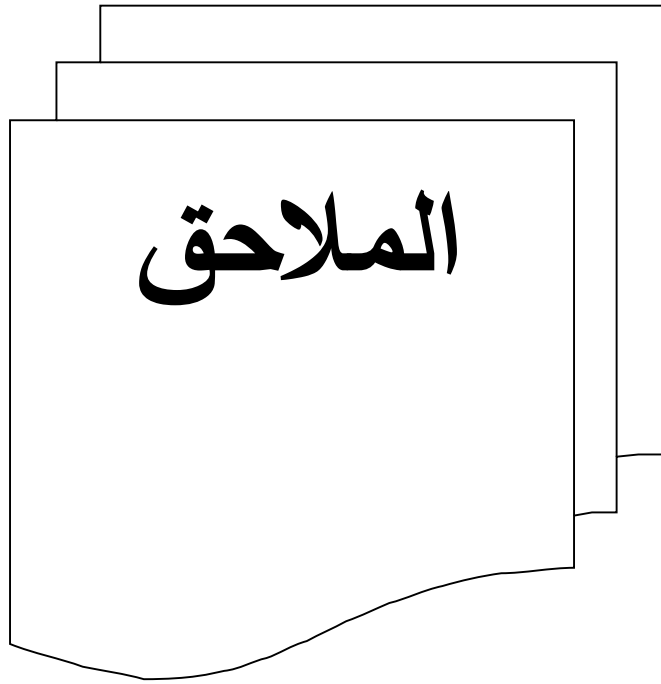
- محمد حسن علاوي ، أحمد نصرالدين (2003)، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- محمد صبحي حسانين، 2002، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة
- محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- محمد عبد الرحيم اسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الانتقال للصغار، منشأة المعارف، الاسكندرية
- محمود عكاشة الطيبي، 2017، فن رياضة بناء وكمال الاجسام، ط1، بوسحابة للطباعة
- مختار سالم، 2003، تدريب الانتقال لصناعة الابطال، ط1، لبنان
- مختار سالم، 1987، بناء الاجسام، ط6 ، مكتبة المعرف بيروت
- مروان عبد المجيد ابراهيم، يوسف لازم كماش ، 2010، التغذية للرياضيين ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان
- منصور جميل خلف العنكبي، 2002، التدريب في بناء الاجسام أسس وقواعد، ط1، دار شموع الثقافة
- يوسف لازم كماش، 2004، علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي، ط1، زهران للنشر، عمان
- يوسف لازم كماش، 2011، التغذية والنشاط الرياضي، ط1، دار دجلة عمان.
- ثانيا: قائمة المراجع باللغة الأجنبية:
- American library association comitée on . information literary , 2009
- Bellaud E, Berutcci W ,Bellaud J, Le enforcement musculaire en reeducation, kinesitherapie 2003
- Keri Marshall, Ms, Nd, 2015 Basic Health publication User's Guide To Protein and Amino Acids, inc, USA
- Connie, 2001, Health a ware health living, New york: The holden press company
- Daniel V, Metin B, 2013, Body weight Evolution, 3phase 12 week training program for muscle growth, [http://:body weight.com](http://bodyweight.com)
- DHHS Healty people .(2010) . Understading imporning health . Washington: DC.US Depertement of health and human service 2000.
- Gilbert Andrieu, 1992, force et beauté, presses universitaires de bordeaux

❖ المجلات العلمية:

- إقبال عبد الدايم، 1992، أثر تلوث البيئة في المناطق المختلفة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية. مجلة علوم الرياضة العدد 9 المجلد 4 كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- الفقي حامد بن إدريس. (2007). الرياض، العدد 7. صحيفة الرياض(13862)
- خلفي عبد الحليم، 2013، أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنراست، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية 13
- عماد عبد الحق و آخرون. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) محلد 26 ط. 04.
- فلاحى البشير وبعلي مصطفى، 2022، الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، مجلة الابداع الرياضي، المجلد رقم 13، العدد 01 ص 403
- مراد قهلوز، زوبير لطرش، 2121، مدى الوعي باثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، مجلة جزائرية للأبحاث والدراسات، العدد 04، ج 3
- ملوك محفوظ، 2017، تارجح المكملات الغذائية بين الطبيعة الغذائية والطبيعة الدوائية(دراسة قانونية) مجلة القانون والمجتمع المجلد 5، العدد 1
- مهدي سحساحي، جوبر مروان و آخرون، 2014، المراهقون ورياضة بناء الاجسام من منظور جمالي لياقي وترويجي، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 12، العدد 1 مكرر، الجزء 1،
- ناصر، فتيحة، 2005، القواعد الوقائية لتحقيق امن المنتوجات الغذائية، مجلة العلوم القانونية، عدد خاص جامعة بلعباس
- نعمان تقي الدين، أمان الله رشيد، 2023، أثر المكملات الغذائية في ضعف القدرة الجنسية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام دراسة ميدانية على رياضي النخبة لكمال الاجسام -ولاية سطيف-، مجلة الابداع الرياضي، م 14، العدد 01 ص 116
- يحي ونوقي، 2020، مخاطر الادمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى رياضي كمال الاجسام، مجلة أنسنة للبحوث و الدراسات، م 1، العدد 11

❖ مذكرات ورسائل العلمية:

- محمد الزكري، 1427هـ، جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، دراسة تحليلية على الصفحات الاقتصادية. الرياض: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدعوة والإعلام، قسم الإعلام، جامعة الإمام محمد
- محمد بن سعود الإسلامية.



جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحية طيبة وبعد..... أعزائي الرياضيين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي بعنوان " مستوى الوعي الصحي بمخاطر تناول المكملات الغذائية الصناعية لدى رياضي كمال الاجسام". دراسة ميدانية على بعض قاعات كمال الأجسام لولاية سطيف – الجزائر ."

نقدم إليكم هاته الإستمارة قصد الإجابة على العبارات المدونة فيها لخدمة هدف سام وهو إثراء البحث العلمي ، كما نعدكم أن المعلومات التي سوف تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية، ولن تستخدم إلا في مجال البحث العلمي.

❖ التعليمات:

- ✓ أرجو التكرم منكم بوضع علامة (√) أمام الخانة التي ترونها مناسبة
- ✓ ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لكن الإجابة الصحيحة هي التي تراها أنت صحيحة، المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

وتقبلوا مني فائق الإحترام و التقدير .

-	العمر	
-	المستوى العلمي	
-	مدة التدريب في كمال الأجسام	
-	طريقة التدريب	فردية
		مع مدرب

تناولك للمكملات الغذائية بالإعتماد على :

	إستشارة طبيب مختص
	إستشارة مدرب رياضي
	إستشارة رياضي سابق
	تصرف ذاتي

نادرا	أحيانا	دائما	
			1. هل تناول المفرط لبعض المكملات الغذائية يسبب بعض الآلام على مستوى المعدة
			2. هل تناول بعض المكملات الغذائية بصورة غير منتظمة يسبب جفاف عند لاعبي كمال الأجسام
			3. تناول المفرط للمكملات الغذائية يسبب بعض الأمراض في الجهاز الهضمي اكثر من معظم من يتناولونها بعناية
			4. تسبب المكملات الغذائية تقلص أو مغص في المعدة
			5. أشعر بحالة غثيان و تقيؤ عند تناولي بعض المكملات الغذائية
			6. يسبب تناول المفرط للمكملات الغذائية التهاب في المعدة .
			7. تسبب تناول المكملات الغذائية بصورة غير منتظمة إنتفاخات في المعدة عند لاعبي رياضة كمال الأجسام
			8. هل تناول المكملات الغذائية يزيد من الشعور بعصبية شديدة عند أداء للمهام المطلوب القيام بها
			9. تناول للمكملات الغذائية دون استشارة اخصائي التغذية تشعر بضعف في التركيز والدقة عند أداء التمارين الرياضية
			10. لتناول المكملات الغذائية بصورة غير منتظمة علاقة مباشرة بدرجة الثقة والإرتياح عند أداء التمارين

			11. تناول المكملات الغذائية بصورة طبيعية يشعر بهدوء وتركيز عند أداء المهام اليومية
			12. تناول المكملات الغذائية يجعلك تشعر بطاقة كبيرة و حيوية في جسمك
			13. عند تناول بعض المكملات الغذائية لفترة يجعل الشعور بإكتئاب
			14. تناول المكملات الغذائية علاقة مباشرة بالإحساس بالتعب الذهني طيلة اليوم
			15. في رأيك هل يمكن الاستغناء عن المنشطات والحصول على الأهداف المسطرة؟
			16. هل تثق في المنشطات المصنعة؟
			17. هل تدرك الفرق بين مشروبات الطاقة والمنشطات؟
			18. هل تراعي مكونات و مصداقية المنشطات؟
			19. هل سبق وتناولت المنشطات
			20. هل استخدمت المنشطات عن طريق وصفة طبية؟
			21. هل برأيك ان المنشطات تزيد من حجمك العضلي أكثر من المكملات الغذائية في زمن محدد؟

ملخص الدراسة:

مستوى الوعي الصحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى ممارسي رياضة كمال

الأجسام دراسة ميدانية أجريت على بعض قاعات كمال الأجسام لولاية سطيف - الجزائر -

- أهداف الدراسة :

معرفة مستوى الوعي الصحي لرياضيي كمال الأجسام.

- الكشف عن المخاطر التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال الأجسام

- معرفة مختلف الأضرار البدنية التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي كمال

الأجسام

- معرفة مختلف الأضرار النفسية التي يسببها تناول المفرط للمكملات الغذائية من طرف رياضيي

كمال الأجسام

- مجتمع وعينة الدراسة :

- تمثل مجتمع الدراسة في ممارسي رياضة كمال الأجسام ببعض القاعات الرياضية لولاية سطيف -

الجزائر - للموسم 2023-2024 في حين تمثلت عينة البحث في (40) ممارس لرياضة كمال

الأجسام

- أساليب جمع البيانات

- إستعان الباحث بأداة بإستمارة إستبيان مقسمة على ثلاث محاور كل محور يحتوى على عبارات يتم

تقييمها وفق التقييم الثلاثي

- نتائج الدراسة :

- لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي بتناول المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الممارسات الصحية.

-لممارسي رياضة كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية وإنعكاساتها السلبية على الجانب النفسي.

- لممارسي رياضة كمال الاجسام وعي دراية بالفروق بين المكملات الغذائية والمنشطات وإنعكاساتها على الصحة الجسدية.

❖ ومن خلال ماسبق يمكن تأكيد نص الفرضية العامة " لرياضي كمال الأجسام وعي صحي بمخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية "

الإقتراحات والتوصيات :

يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اهتمام المسؤولين والشباب بهذه الرياضة لما لها من فوائد كثيرة .
- اجراء فحوصات معمقة قبل اتباع جرعات المكملات الغذائية
- ضرورة إتباع ممارسي كمال الاجسام لبرنامج وجرعات مدروسة من المكملات الغذائية .
- إجراء دراسات اخرى حول موضوع المكملات الغذائية وكمال الاجسام .
- توفير اخصائي للمكملات وكمال الاجسام في قاعات كمال الاجسام.

الكلمات المفتاحية :

الوعي الصحي - المكملات الغذائية - رياضة كمال الأجسام- المنشطات