



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثلجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



مشروع مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

واقع تناول المنشطات الرياضية في الوسط المدرسي

ثانويات مدينة الأغواط أنموذجا

إشراف :
د.بن شريف ياسين

إعداد الطالب
دحو يوسف

السنة الجامعية: 2024/2025

إهداء

الحمد لله الذي زين دربي بالعلم ووفقني لإنجاز هذا العمل
أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى القلب الحنون الذي رعاني
والوجه الباسم الذي رباني
والنبع الحنون الذي سقاني من فيض الحنان
إلى أول كلمة نطق بها لساني إلى أمي الحبيبة
إلى الروح الطاهرة قرة العين مثلي وقدوتي في الحياة والحب الفاضل ورمز الهناء
والمعلم ونعم الأولياء إلى أبي العزيز رحمه الله
إلى من هم كالبيت إخواني وأخواتي
شموع أنرت بها دفاتيري وأوراقي
إلى جميع الأهل والأقارب
إلى من جمعني بهم التلاقي في الجامعة
كيف حالي بدونهم بعد الفراق
إلى جميع الأصدقاء دون إستثناء
إلى كل الأساتذة الكرام طيلة سنوات الدراسة

كلمة شكر و تقدير

الحمد لله الذي وفقنا

لإتمام هذا العمل المتواضع ويسر لنا طريقنا

والصلاة والسلام على النبي العدنان

محمد صلى الله عليه وسلم

أتقدم بأسمى كلمات الشكر والتقدير والإمتنان

إلى الأستاذ المشرف الدكتور

{بن شريف ياسين}

الذي لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته

أصحاب مكتب خدمات الانترنت والذين لم يبخلوا علي بأي جهد دون أن أنسى موظفين
مكتبة المعهد وأساتذة التخصص

وفي الأخير أتوجه بفائق الشكر لكل من ساعدني في إنجاز هذا العمل

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار ظاهرة تعاطي المنشطات الرياضية داخل الوسط المدرسي وكذلك تحليل العوامل والأسباب التي تدفع التلاميذ إلى تعاطي المنشطات الرياضية، و اقتراح آليات واستراتيجيات فعّالة للحد من انتشار المنشطات الرياضية في المدارس سواء على المستوى التربوي أو التنظيمي ، ولهذا الغرض استخدمته منهج الوصفي والذي يعد من أحسن طرق البحث حيث يتسم بالموضوعية على عينة مكونة من 700 تلميذ من السنوات التعليمية الثلاث من ثانوية بن عمر التجاني و بوقرة علي تم اختيارها بشكل عشوائي لجمع البيانات استخدمته أداة الاستبانة ، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج التالية: أنه توجد فوائد يجنيها الطلاب من تناول المنشطات من وجهتهم الخاصة كما يؤثر تناول المنشطات سلباً على أداء الطلاب في التحصيل العلمي و ممارسة الرياضة. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة على ضرورة توعية نسبة أكبر من الطلاب بسلبيات وإيجابيات المواد المصنعة التي يتناولونها نشر الثقافة الصحية بين الطلاب في جميع الرياضات. توعية الطلاب بأن العضلات والحجم العضلي المكتسب إثر تناول المنشطات بجميع أصنافها يعتبر نمواً غير طبيعي، ويترتب عليه التوقف عن استخدام هذه المواد فقداناً للحجم العضلي والكتلة العضلية

الكلمات الافتتاحية: المنشطات، الطلاب، تعاطي، الرياضة، العضلات.

The study aims to identify the extent of the prevalence of the phenomenon of using performance-enhancing drugs (PEDs) within the school environment, as well as to analyze the factors and reasons that drive students to use these substances. It also seeks to propose effective mechanisms and strategies to reduce the spread of PEDs in schools, whether at the educational or organizational level.

For this purpose, the descriptive method was used, as it is considered one of the best research methods due to its objectivity. A sample of 700 students from the three educational levels at *Ben Omar El-Tijani Secondary School* and *Bouguera Ali Secondary School* was randomly selected. A questionnaire was employed as the tool for data collection.

After gathering and statistically analyzing the results, the following conclusions were reached:

- Students believe they gain certain benefits from taking PEDs from their own perspective.
- However, the use of PEDs negatively affects students' academic performance and participation in sports.

Based on these findings, the study recommends:

- Raising greater awareness among students about the disadvantages and potential perceived benefits of these manufactured substances.
- Promoting a health culture among students in all sports disciplines.
- Educating students that the muscle growth and increased body mass resulting from the use of PEDs represent unnatural development, which leads, upon cessation of use, to a loss of muscle size and mass.

Keywords: performance-enhancing drugs, students, consumption, sports, muscles.

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 01 من المحور الأول	81
02	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 02 من المحور الأول	82
03	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 3 من المحور الأول	83
04	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 4 من المحور الأول	84
05	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 5 من المحور الأول	85
06	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 6 من المحور الأول	86
07	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 7 من المحور الأول	88
08	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 8 من المحور الثاني	89
09	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 9 من المحور الثاني	90
10	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 10 من المحور الثاني	91
11	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 11 من المحور الثاني	92
12	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 12 من المحور الثاني	93
13	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 13 من المحور الثاني	94
14	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 14 من المحور الثاني	95
15	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 15 من المحور الثالث	97
16	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 16 من المحور الثالث	98
17	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 17 من المحور الثالث	99
18	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 18 من المحور الثالث	100
19	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 19 من المحور الثالث	101
20	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 20 من المحور الثالث	102
21	دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 21 من المحور الثالث	103

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح متغيرات الدراسة	73
02	يوضح معاملات الثبات حسب معادلة (ألفا كرونباخ)	76
03	يوضح إحصائيات أجوبة السؤال (1) من المحور الأول	81
04	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (2) من المحور الأول	82
05	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (3) من المحور الأول	83
06	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (4) من المحور الأول	84
07	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (5) من المحور الأول	85
08	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (6) من المحور الأول	86
09	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (7) من المحور الأول	87
10	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (8) من المحور الثاني	89
11	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (8) من المحور الثاني	90
12	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (9) من المحور الثاني	91
13	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني	92
14	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (11) من المحور الثاني	93
15	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (12) من المحور الثاني	94
16	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (13) من المحور الثاني	95
17	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (15) من المحور الثالث	96
18	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (16) من المحور الثالث	98
19	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (17) من المحور الثالث	99
20	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (18) من المحور الثالث	100
21	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (19) من المحور الثالث	101

102	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (20) من المحور الثالث	22
103	يوضح إحصاءات أجوبة السؤال (21) من المحور الثالث	23

الرقم	الملحق
01	الاستبانة

صفحة	فهرس المحتويات
	الإهداء
	الشكر
I	قائمة الأشكال
II- III	قائمة الجداول
IV	قائمة الملاحق
V	فهرس المحتويات
أ	المقدمة
الفصل الاول: الإطار النظري للدراسة	
18	مقدمة
19	المبحث الأول : مدخل لدراسة
19	المطلب الأول : الإشكالية
21	المطلب الثاني : الفرضية العامة
21	المطلب الثالث : أهداف الدراسة
22	المطلب الرابع : أهمية الدراسة
23	المبحث الثاني : المنشطات
23	المطلب الأول : مفهوم المنشطات
25	المطلب الثاني : أنواع المنشطات
31	المطلب الثالث: المواد المتشابهة للمنشطات الرياضية
32	المطلب الرابع : تطور استخدام المنشطات
34	المطلب الخامس : السمات المعاصرة لظاهرة المنشطات

35	المطلب السادس : أسباب تعاطي المخدرات
36	المطلب السابع : النظريات المفسرة لمشكلة تعاطي المنشطات
38	المطلب الثامن: التأثيرات السلبية لاستخدام المنشطات الرياضية
38	المطلب التاسع: حول استعمال المنشطات
41	المبحث الثالث : :الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي
41	المطلب الأول : النشاط البدني الرياضي المدرسي
42	المطلب الثاني : العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية
43	المطلب الثالث : تقسيمات النشاط البدني و الرياضي المدرسي و خصائصها
45	المطلب الرابع : دور الممارسة في الوسط الرياضي
46	المطلب الخامس : أدوار النشاط البدني الرياضي المدرسي لدى المراهق
46	المطلب السادس : دور الأستاذ
49	المطلب السابع : الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي المدرسي
51	المطلب الثامن: الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية
الفصل الثاني: الدراسات والبحوث السابقة	
58	المبحث الأول : الدراسات الجزائرية
58	مقدمة:
58	المطلب الأول : دراسة بوعشيشة عبد النور و مسعودي فريد
59	المطلب الثاني : دراسة بن مريم بشير وحمادو علي جمال عبد الناصر
60	المطلب الثالث : دراسة خليلي فاهم وبن عيسو ماسينيسا
61	المطلب الرابع : التعليق على الدراسات السابقة
62	المبحث الثاني : دراسات عربية
62	المطلب الأول : دراسة محمد سالم (2000)

63	المطلب الثاني : دراسة راشد البلوشي (2017)
64	المطلب الثالث : دراسة خالد الزيود وآخرون (2018)
65	المطلب الرابع : دراسة طارق الأحمدى (2015)
65	المطلب الخامس: دراسة صابرين مرسل (2001)
66	المطلب السادس: دراسة طارق عبد العزيز الغفيلي (2011)
67	المطلب السابع: دراسة عبد العزيز المصطفى(2003)
67	المطلب الثامن: التعقيب على الدراسات العربية
69	المبحث الثالث : بعض الدراسات الأجنبية
69	المطلب الأول : دراسة ميتش ورادوفيتش (Radovanovic & Mitic)(2011)
69	المطلب الثاني : دراسة بافلوفيتش وبوبيش (M ,Pupiš and .R (2013). (Pavlović):
70	المطلب الثالث : دراسة ارون هيرمان (2012)(Aaron Hermann)
70	المطلب الرابع : دراسة شين وآخرون (2015) (chen, et all)
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة	
72	تمهيد
72	المبحث الأول: طريقة الدراسة
72	المطلب الأول : منهج الدراسة
73	المطلب الثاني : الدراسة الاستطلاعية
74	المطلب الثالث : مجتمع الدراسة وعينتها
74	المطلب الرابع : حدود الدراسة
75	المبحث الثاني: أدوات الدراسة
75	المطلب الخامس : أدوات جمع البيانات
77	المطلب السادس : اجراء تنفيذ الدراسة

78	المطلب السابع : أساليب التحليل الاحصائي
	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
80	تمهيد
81	المبحث الأول : عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان :
81	المطلب الأول : عرض وتحليل ومناقشة المحور الأول
89	المطلب الثاني : عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني
96	المطلب الثالث : عرض وتحليل ومناقشة المحور الثالث
105	المبحث الثاني : مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
105	المطلب الأول : مناقشة الفرضية الأولى
105	المطلب الثاني : مناقشة الفرضية الثانية
106	المطلب الثالث : مناقشة الفرضية الثالثة
106	المطلب الرابع : الاستنتاج العام
107	المطلب الخامس : اقتراحات وتوصيات
109	الخاتمة
-	قائمة مراجع
-	قائمة ملاحق

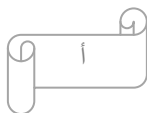
المقدمة

تُعد الرياضة المدرسية من أهم الوسائل التربوية التي تُسهم في تنمية قدرات التلميذ الجسدية والعقلية، وترسيخ قيم الانضباط، التعاون، والروح الرياضية. فهي تُعد امتدادًا للوظيفة التربوية للمؤسسة التعليمية، ووسيلة لتعزيز أسلوب حياة صحي ومتوازن. غير أن هذه الوظيفة بدأت تعرف في السنوات الأخيرة انحرافات وسلوكيات دخيلة تهدد أهداف الرياضة التربوية، ولعل من أبرزها تنامي ظاهرة تناول المنشطات الرياضية داخل الوسط المدرسي، لا سيما بين فئة المتمردين المشاركين في الأنشطة الرياضية والمسابقات الداخلية والخارجية.

أصبحت المنشطات الرياضية تشكل خطرًا متزايدًا على صحة التلاميذ وأخلاقيات الممارسة الرياضية، حيث يسعى بعض التلاميذ إلى استخدامها بغرض تحسين الأداء البدني، زيادة الكتلة العضلية، أو التفوق في المنافسة، دون إدراك لما قد يترتب عنها من آثار صحية ونفسية خطيرة قد تمتد إلى الإدمان أو مشاكل في النمو. ويُعزز هذا السلوك عدة عوامل، منها قلة الوعي الصحي، تأثير الأقران، ضغط الفوز، غياب الرقابة التربوية الكافية، وانتشار المعلومات المغلوطة حول فعالية هذه المواد في تحسين الأداء البدني.

ورغم الجهود المبذولة من طرف بعض المؤسسات التربوية والصحية، إلا أن الظاهرة لا تزال قائمة، ما يثير العديد من التساؤلات حول حجم انتشارها، ودرجة وعي التلاميذ بخطورتها، والدوافع الحقيقية وراء اللجوء إليها، فضلًا عن فعالية السياسات الوقائية والرقابية المنتهجة داخل المدارس.

ومن هذا المنطلق، تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على واقع ظاهرة تناول المنشطات الرياضية داخل الوسط المدرسي، والكشف عن أسبابها وآثارها، مع تقديم مجموعة من التوصيات الهادفة للحد من انتشارها، حفاظًا على صحة وسلامة التلميذ، وترسيخًا لقيم الرياضة التربوية السليمة.



الفصل الأول:
الإطار النظري
للدراسة

مقدمة :

تُعدّ المنشطات إحدى القضايا الصحية والرياضية والاجتماعية المثيرة للجدل في العصر الحديث، نظراً لتأثيرها المتعدد الأبعاد على الفرد والمجتمع. وقد انتشرت هذه الظاهرة في الأوساط الرياضية بمختلف مستوياتها، من المحترفين إلى الهواة، بل وتجاوزت ذلك لتتطال حتى الفئات العمرية الصغرى داخل المؤسسات التربوية، مما يجعلها مصدر قلق متزايد للسلطات الصحية والتربوية على حد سواء.

المنشطات هي مواد أو مركّبات كيميائية تُستخدم لتحفيز القدرات الجسدية أو العقلية، وغالباً ما تُستعمل بهدف تحسين الأداء الرياضي بشكل غير طبيعي. غير أن استخدامها ينطوي على مخاطر صحية كبيرة، قد تصل إلى الإدمان أو اضطرابات عضوية ونفسية خطيرة، إضافة إلى كونها تمثل خرقاً للأخلاقيات الرياضية ومبدأ تكافؤ الفرص.

تكمّن خطورة المنشطات في أنها لا تُستخدم فقط في إطار المنافسات الرياضية الكبرى، بل بدأت تجد طريقها إلى المؤسسات التعليمية، حيث يسعى بعض التلاميذ لاستعمالها بغرض تحسين الأداء البدني في حصص التربية البدنية أو للظهور بمظهر بدني مثالي. وهذا يشير إلى وجود فجوة معرفية وتربوية في هذا الشأن تستوجب التوعية والتدخل الوقائي.

لذلك، فإن دراسة واقع تناول المنشطات في الوسط المدرسي أصبح أمراً ضرورياً لفهم أسباب ودوافع هذه الظاهرة، وتحديد مدى انتشارها، وبناء استراتيجيات فعالة للوقاية منها، بما يضمن بيئة تعليمية صحية وآمنة تعزز القيم الرياضية والسلوكيات السليمة.

المبحث الأول : مدخل لدراسة

المطلب الأول : الإشكالية

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

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

ولقد عرفت الرياضة الجزائرية ظاهرة هي حديثة العهد بها، والمتمثلة في ظاهرة تناول المنشطات من قبل الرياضيين الجزائريين في الوسط الدراسي.

يُعتبر استخدام المنشطات في الأنشطة الرياضية المختلفة من الممنوعات بصفة عامة لأسباب متعددة، يأتي في مقدمتها ما أشار إليه عبد الغني عثمان إلى خطورة المنشطات بقوله: "من المؤشرات التي نبّهت العالم إلى خطورة المنشطات وتأثيرها على المتعاطين، هي حالات الوفاة المتكررة من جراء هذا التعاطي. حيث فوجئ العالم بوفاة الرياضي الشهير سيمسون عام (1967) في سباق الدراجات حول مدينة باريس، وذلك تحت تأثير تعاطي كميات كبيرة من ثلاثي الميثيل.⁽¹⁾

¹ - د.كمال عبد الحميد اسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، الثقافة الصحية للرياضيين، ط.1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص.308

رغم أن الوسط المدرسي يُفترض أن يكون بيئة لتربية النشء على القيم الرياضية السليمة والمنافسة الشريفة، إلا أن الواقع يكشف عن تزايد ظاهرة تناول المنشطات الرياضية بين التلاميذ، خصوصاً في الفئات المتمدرسة المنخرطة في الأنشطة البدنية والمسابقة الرياضية. ويُثير هذا السلوك العديد من التساؤلات حول مدى وعي التلاميذ بمخاطر هذه المواد، والدوافع التي تؤدي بهم إلى تعاطيها، ودور المحيط المدرسي والأسري في الوقاية من هذه الظاهرة، فضلاً عن فعالية البرامج التوعوية والرقابية في التصدي لها.

ومن هنا تبرز الإشكالية الرئيسية:

إلى أي مدى يُمثل تعاطي المنشطات الرياضية ظاهرة واقعية في الوسط المدرسي؟ وما هي أسبابها، آثارها، والآليات الكفيلة بالحد منها في إطار بيئة مدرسية صحية وآمنة؟

ومن خلال الإشكالية الرئيسية يمكن أن نطرح بعض التساؤلات الجزئية :

1. هل هناك فوائد يجنيها الرياضيون من تناول المنشطات من وجهة نظر أساتذة علم النفس وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
2. هل يؤثر تناول المنشطات سلباً أو إيجاباً على أداء الرياضيين من وجهة نظر أساتذة علم النفس وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟
3. هل هناك دوافع لدى الرياضيين الجزائريين تؤدي إلى تناول المنشطات؟

المطلب الثاني : الفرضية العامة

هناك علاقة بين واقع الوسط المدرسي وتنامي ظاهرة تعاطي المنشطات الرياضية بين التلاميذ.

الفرضيات الجزئية :

- هل توجد فوائد يجنيها التلاميذ الجزائريون من تناول المنشطات أو يشعرون باختلاف عند تناولها حسب رأيهم؛
- يؤثر تناول المنشطات سلبًا على أداء الرياضي و التحصيل العلمي للطالب؛
- هناك دوافع تؤدي بالطلاب إلى تناول المنشطات.

المطلب الثالث : أهداف الدراسة

- التعرّف على مدى انتشار ظاهرة تعاطي المنشطات الرياضية داخل الوسط المدرسي من خلال تحديد الفئات العمرية أو الدراسية الأكثر عرضة لهذه الظاهرة.
- تحليل العوامل والأسباب التي تدفع التلاميذ إلى تعاطي المنشطات الرياضية مثل الضغوط النفسية، المنافسة الرياضية، التأثيرات الخارجية، ضعف الوعي الصحي
- تقييم دور الوسط المدرسي (إدارة، أساتذة، أندية مدرسية) في الوقاية من تعاطي المنشطات من خلال دراسة مدى وجود برامج تحسيسية أو رقابة فعلية داخل المؤسسة.
- قياس درجة وعي التلاميذ بمخاطر المنشطات الرياضية على صحتهم وسلوكهم الدراسي.
- رصد دور الأسرة والبيئة الاجتماعية في دعم أو محاربة هذه الظاهرة.
- اقتراح آليات واستراتيجيات فعّالة للحد من انتشار المنشطات الرياضية في المدارس سواء على المستوى التربوي أو التنظيمي أو التوعوي.

المطلب الرابع : أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من حساسية الموضوع المطروح، إذ تتناول ظاهرة خطيرة تمس فئة هامة من المجتمع، وهي فئة التلاميذ داخل الوسط المدرسي، الذين يُفترض أن يكونوا في طور التكوين الجسدي والتربوي والأخلاقي. ويُعدّ تعاطي المنشطات الرياضية في هذا السياق مؤشراً مقلقاً لتنامي ممارسات غير صحية وغير قانونية داخل المؤسسات التربوية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

✚ الكشف عن حجم الظاهرة داخل الوسط المدرسي، مما يساعد على فهم أبعادها وتحديد مدى انتشارها وتأثيرها على التلميذ من الناحية الصحية والنفسية والسلوكية.

✚ تسليط الضوء على الأسباب والدوافع الكامنة وراء تعاطي المنشطات من قبل التلاميذ، سواء كانت تربوية، اجتماعية، أو رياضية.

✚ توفير قاعدة معلومات علمية وموضوعية لصناع القرار في المجالين التربوي والصحي، تمكنهم من اتخاذ إجراءات مناسبة للحد من هذه الظاهرة.

✚ دعم الجهود الوقائية والتوعوية التي تستهدف التلاميذ والأسرة والمربين، من خلال تقديم اقتراحات وتوصيات عملية.

✚ المساهمة في تعزيز الثقافة الرياضية السليمة المبنية على القيم الأخلاقية والمنافسة الشريفة داخل الوسط المدرسي.

المبحث الثاني : المنشطات

المطلب الأول : مفهوم المنشطات

تشير كلمة "dop" في لغة قبيلة زولوكافر الإفريقية إلى جرعة من البراندي، ويُعتقد أن أصل تسمية المنشطات يعود إلى هذه القبائل الإفريقية التي كانت تقطن جنوب شرق إفريقيا، حيث كانت تستخدم شرابًا يُستخرج محليًا يسمى "dop"، وهو مشروب منشط للجهاز العصبي، يُركب من مادتي الكولا والافدرين. وقد كانت هذه القبائل تتناول هذا المشروب خلال المناسبات والاحتفالات وقبل أداء طقوسهم الدينية الوثنية، وكان مفعوله يستمر لفترات طويلة، مما جعله يُعدّ سلفًا للمنشطات في العصور القديمة.⁽²⁾

وقد عرّفت اللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الدولية المنشطات بأنها: إدخال أو استخدام دواء ضمن قائمة المواد أو العقاقير المحظورة رياضيًا، أو أي وسيلة أخرى ممنوعة. أما الدكتور كبش في مصر ، فقد عرّف المنشطات بأنها تعني "أن يتناول شخص سليم موادًا معينة بهدف الزيادة المصطنعة لقدراته الجسدية أو الرياضية، بحيث يكون من شأن ذلك الإضرار بكامل توازنه البدني والنفسي".⁽³⁾

وقد عرف الاتحاد الرياضي الألماني المنشطات «بأنها المواد الصناعية التي يتم استخدامها بهدف محاولة الارتفاع بالمستوى البدني والرياضي من خلال الاستعانة بوسائل غير طبيعية، ويتم الاستخدام عن طريق الحقن أو عن طريق الفم قبل مواعيد المسابقات أو خالها بهدف الكسب غير المشروع».⁽⁴⁾

²- د. أسامة رياض ، الطب الرياضي والحركة الأولمبية ، بدون طبعة ، مؤسسة المختار للطباعة ، الرياض ، 1981 ، ص. 81

³- د. محمد كبش ، المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 ، ص. 47

⁴- سليمان الاحمد ونضال حمو، المنشطات الرياضية، جبهة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2002، ص. 63

وعرفها الاتحاد الدولي للطب الرياضي بأنها «مختلف الوسائل الصناعية المستخدمة لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي».⁽⁵⁾

وعرفها المؤتمر الأوروبي للطب الرياضي (1963) بأنها «استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما يؤدي لحدوث ضرر صحي عليه، أو الإضرار بعدالة المنافسة الرياضية، كما يعرضه للعقوبات والجزاءات».⁽⁶⁾

وعرفت اللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الدولية International Olympic Committee المنشطات بأنها «إدخال دواء ضمن قائمة ومجاميع العقاقير المحظورة رياضياً أو استخدامه بأي وسيلة أخرى ممنوعة، وهي جميع المواد التي عند إثبات تعاطي الرياضيين لها قبل أو في أثناء المنافسات يعاقب عليها حسب اللائحة».⁽⁷⁾

وتعرف الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات WADA: المنشط بأنه هو كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لزيادة نشاط العضلات أو الكفاءة البدنية، للحصول على انجاز رياضي بطرق غير مشروعة - المواد والوسائل التي تساعد على حفز الأداء البدني للرياضيين والتي تحدد من قبل الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات واللجان الوطنية للرقابة على المنشطات.... كما أن التعريف يتوسع ليشمل أي مخالفة لللائحة الدولية لمكافحة المنشطات WADA التي تحتوي على ثمانية عناصر مختلفة حسب قائمة المواد والوسائل المحظورة رياضياً الصادرة عام 2019 م (تجدد قائمة المواد والوسائل المحظورة رياضياً سنوياً من قبل الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات).⁽⁸⁾

⁵- أسير هادي جاري، دراسة تحليلية لوقائع استخدام المنشطات الرياضية في ظل نظام العولمة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 24، العدد 3، العراق، 2012، ص.78

⁶- أسامة رياض، المنشطات والرياضة (أنواعها-أخطارها- الرقابة عليها) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص.20

⁷- نفس المصدر السابق، ص.125

⁸- سليمان الجلود، المنشطات والأداء الرياضي، دار جامعة الملك سعود للنشر، 2019، ص.8

وباستقراء هذه التعاريف، يمكن استخلاص أن المنشطات الرياضية تقوم على عنصرين رئيسيين:

1. الخطر الصحي والبدني: حيث إن المنشطات تُعد خطيرة على صحة الرياضي من الجانبين البدني والنفسي، وقد أودت في كثير من الحالات بحياة الرياضيين، مما جعلها تُقرع ناقوس الخطر أمام الجميع.

2. المخالفة الأخلاقية: ويظهر هذا في خرق قواعد المنافسة الشريفة، ومحاولة تحقيق الفوز بأساليب ملتوية لا تستند إلى الجهد الطبيعي أو التدريب السليم. وتأسيسًا على هذين العنصرين (الصحي والأخلاقي)، جاءت التربية الرياضية المدرسية لتُربي النشء على القيم الرياضية الأصيلة، وتُرسخ رفض استعمال المنشطات في جميع المنافسات الرياضية.⁽⁹⁾

المطلب الثاني : أنواع المنشطات

تنقسم المنشطات إلى قسمين الأدوية المنشطة و المنشطات الصناعية :

1. الأدوية المنشطة :

🚩 **المنبهات:** يُعد الأمفيتامين من أشهر المنشطات من حيث الاستخدام، لما له من تأثير على الجهاز العصبي المركزي، حيث يُطيل زمن العمل العقلي، إذ يُستخدمه ممارسوا الرياضة لما له من تأثير في الشعور بالنشاط واليقظة وزيادة الفعالية من الناحية الجسدية والعقلية (وهي حالة غير حقيقية حيث إنه لا يمنع الإرهاق ولكنه يخفي التعب). ورغم أن استخدام بعض أدوية هذه المجموعة يؤدي إلى تقليل الشعور بالألم والتعب، إلا أنه في الوقت ذاته يُقلل من كفاءة الأجهزة الوقائية في جسم الرياضي، مما يسبب له العديد من المشاكل ويعرضه لإصابات خطيرة تنتهي في بعض الحالات بالوفاة.⁽¹⁰⁾

⁹- د.مظفر عبد الله شفيق - فالج فرنسيس يونس ، المنشطات والرياضة ، بدون طبعة ، دار الرافدين للطباعة والنشر ،

بغداد ، 1993 ، ص.7

¹⁰- د.أسامة رياض ، مصدر سابق ، ص.55

➤ **المهدئات:** تُعد المهدئات ومشتقاتها من أشهر عقاقير هذه المجموعة، وتُستخدم لغرض التقليل من الشعور بالألم وتحمله، خاصة في رياضات معينة مثل الملاكمة. كما تُسبب حالة من الاسترخاء وتُقلل من التوتر العصبي، وتُقلل من الشعور بالخوف والرغبة، وكذلك تقلل الارتباك في بعض الأحيان خلال المسابقات.

إن استخدام المهدئات، وخاصة ذات التأثير الفعال على الجهاز العصبي، له آثار جانبية.

➤ **خطيرة مثل:** إبطاء مراكز التنفس العليا في الدماغ، وتأثيرات سلبية أخرى على اللياقة البدنية العامة للفرد، مما قد يؤدي إلى فقدان الوعي، وعدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب، وفقدان رد الفعل المناسب، كما أن استخدامها من قبل الرياضي قد ينتهي إلى الإدمان، وهو ما قد ينجم عنه مشكلات صحية ونفسية واجتماعية.⁽¹¹⁾

➤ **الهرمونات البنائية:** يُعد هرمون التستوستيرون أشهر عقاقير هذه المجموعة استخدامًا، خاصة من قبل الرياضيين الذين يمارسون ألعابًا تتطلب قوة عضلية مميزة (أي أن القوة العضلية هي العنصر الحاسم للفوز)، كرفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة والجمباز. ويعود سبب تعاطي هذه المواد إلى الرغبة في زيادة الكتلة العضلية وتقليل حجم الدهون، والنتائج تجريبيًا على المدى القصير مشجعة، لكنها تؤدي في النهاية إلى اختلال التوازن الهرموني في الجسم، مما يسبب مشاكل صحية ونفسية واجتماعية خطيرة.⁽¹²⁾

➤ **ريتبول:** يُعد منتج ستيرويدي يحتوي على مادة Ecdysterone الفعّالة، وهو منتج من إنتاج شركة "أنابوليكس"، وتدّعي الشركة أنه مخصص ومصمم للأشخاص الذين يعانون من بطء في النمو والذين عادة لا يستجيبون بسهولة للستيرويدات الأخرى. وتقول الشركة إن هذا المنتج يُسهم في تسريع عملية النمو لدى من يتمرنون بسرعة، وهم غالبًا من رواد الصالات

¹¹- د.صادق الهلالي ، الفسيولوجيا الطبية ، بدون طبعة ، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط ب ب ، 1997 ، ص.265

¹²- د.عائد ملحم ، الطب الرياضي و الفسيولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ، ط.1 ، دار الكندي للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1999 ، ص.293

الرياضية وكمال الأجسام، حيث يُنتج على شكل كبسولات تحتوي كل منها على 100 ملغ، وتؤخذ بجرعة مفتوحة تتراوح ما بين 3 إلى 4 كبسولات يوميًا (أي ما يعادل 6 إلى 7 حبات)، سواءً مع الوجبات أو بدونها.

وتدّعي الشركة المنتجة أنه لا توجد آثار جانبية سيئة أو خطيرة لاستخدامه، ويمكن تناوله مع منشطات أخرى أو مكملات غذائية لزيادة فعاليته.

التستوستيرون: يُعد التستوستيرون ملك الهرمونات في جسم الإنسان، وهو الهرمون الذكري المسؤول عن الخصائص والصفات الذكورية. وتُصنّف جميع الستيرويدات النباتية على أنها تهدف إلى محاكاة تأثير هذا الهرمون أو رفع معدلاته داخل الجسم، مما يؤدي إلى تحفيز عدة وظائف حيوية كتسريع عملية البلوغ ونمو العضلات وخشونة الصوت وزيادة كثافة توزيع الشعر على الجسم⁽¹³⁾. ويؤثر التستوستيرون في الجسم بطرق متعددة كتحفيز فتح الشهية وزيادة الرغبة في تناول الطعام وزيادة نسبة ترسيب البروتين في العضلات وتسريع حركة الأمعاء وتفريغ الدهون المختزنة، زيادة مستوى البروتين في الكبد و تقليل نسبة الدهون الذاتية في الكبد.

كما يُساهم في زيادة القوة والطاقة والنشاط البدني، ولهذا يُعدّ التستوستيرون محط اهتمام واسع في رياضات كمال الأجسام، حيث يُستخدم لتعزيز النمو العضلي السريع، خاصة خلال التمارين المكثفة، كما يُستفاد منه كثيرًا في وقت قصير.

هرمون الكورتيزون: الكورتيزون ومشتقاته هو من إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) ، وتستخدم المركبات الكورتيزونية كمنشطات لزيادة حجم الكتلة العضلية (وهي في الغالب زيادة كاذبة و مؤقتة ناجمة عن احتباس السوائل و الأملاح داخل العضلة ولا يرافقها زيادة

¹³ - د.سودد فؤاد الألوسي ، المنشطات الرياضية و المكملات الغذائية ، ط.1 ، دار اسامة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2012، ص.272-280

حقيقية في قوة العضلة)، كما أن الكورتيزون يستخدم لزيادة الوزن في بعض الأحيان وزيادة الشهية و الشعور بالسعادة. (14)

أن استخدام هرمون الكورتيزون لفترة طويلة و بجرعات عالية يؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة منها :

● تضخم قشرة الكظر و عجز الوظيفة المناعية مؤدية إلى زيادة مخاطر التعرض للالتهابات و إبطاء شفاء الجروح.

● اضطرابات عينية ، منها ارتفاع ضغط العين

● احتباس الصوديوم و الإصابة بالوذمة مع ارتفاع ضغط الدم وزيادة طرح البوتاسيوم

● زيادة نمو الشعر و التحبب و الأثلام

✚ البيتا بلوكرز : تعتبر هذه العقاقير منشطات للقلب والدورة الدموية، وتستخدم لأغراض متعددة مثل تقليل تكرار نوبات الصداع النصفي، وعلاج أمراض معينة كارتفاع ضغط الدم الشرياني، كما أنها مفيدة في علاج القلق النفسي وتقليل الحركات الارتعاشية العصبية. بسبب هذه الخصائص، يتم استخدامها في بعض الرياضات التي لا تتطلب مجهوداً بدنياً عالياً أو ضغطاً على القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي، مثل رياضات الرماية (بالنار أو السهام) ولعب الغولف، حيث تساعد على تحقيق الثبات أثناء التصويب. ومع ذلك، فإن استخدام هذه العقاقير دون ضرورة طبية قد يؤدي إلى مخاطر صحية خطيرة تصل إلى حد الوفاة، خاصة لدى المرضى الذين يعانون من أمراض القلب أو الذبحة الصدرية. ومن بين هذه الآثار الجانبية: انخفاض ضغط الدم، تباطؤ معدل ضربات القلب، فشل القلب الاحتقاني، صعوبة في التنفس، اضطرابات النوم، ومشاكل في الكلى قد تتطور في بعض الحالات إلى هلوسات. (15)

14- د.محمد سليمان الأحمد ، نضال ياسين حمو ، المنشطات الرياضية ، ط.1 ، دار جهيئة للنشر والتوزيع ، عمان

2002 ، ص.75

15- د.محمد سليمان الأحمد و نضال ياسين حمو ، مصدر سابق ، ص.76-77

2. المنشطات الصناعية :

✚ التنشيط بالدم : تم استخدام هذه الطريقة لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية بمونتريل عام 1972، وتعتمد على سحب كمية من دم الرياضي تتراوح بين 200-250 سم³ قبل المنافسة بفترة محددة. بعد ذلك، يُعالج الدم بطرق خاصة ويُحفظ في درجات حرارة منخفضة جدًا تصل إلى 50 درجة مئوية تحت الصفر. ثم يُعاد حقن الدم للاعب قبل السباق، أو قد يحقن اللاعب مادة الإريثروبويتين المستخلصة إما من دمه الشخصي أو من دم متبرع آخر.

يعتمد الأساس العلمي لهذه الطريقة على أن سحب الدم من الرياضي يحفز الأجهزة الفسيولوجية في الجسم لتعويض الكمية المفقودة. ويتم ذلك من خلال زيادة معدل ضربات القلب وتعزيز قدرة الجسم على استعادة المستوى الطبيعي لكريات الدم الحمراء. وعندما يُعاد حقن الدم المسحوب - بعد معالجته وإشباعه بالأكسجين - فإنه يزود الجسم بكمية إضافية من الأكسجين. هذه العملية تؤدي إلى تحسين كفاءة التمثيل الغذائي في الخلايا، مما ينتج عنه زيادة في الطاقة المتاحة للرياضي. (16)

✚ مدرات البول : تم حديثًا حظر هذه الوسيلة وإدراجها ضمن قائمة المنشطات المحظورة دوليًا لسببين رئيسيين:

- إنقاص الوزن بشكل سريع ومفاجئ حيث تُستخدم هذه الممارسة في الرياضات التي تتضمن فئات وزنية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال، حيث يسعى الرياضيون لخفض أوزانهم بسرعة قبل المنافسات.
- التلاعب بنتائج التحاليل حيث يتم اللجوء إلى هذه الوسائل لتغيير تركيز المواد المحظورة في البول أو تسريع إخراجها من الجسم، وذلك لتجنب الكشف عنها والتهرب من العقوبات المترتبة على استخدام المنشطات.

¹⁶- د. عبد الرحمن قيع ، الطب الرياضي ، ط.1 ، دار الكتابة للطباعة و النشر ، بدون بلد ، 1989 ، ص.157

يترتب على هذه الممارسات أضرار صحية بالغة، حيث تؤدي إلى:

- فقدان كميات كبيرة من الماء والأملاح المعدنية، مما يؤثر سلبًا على الوظائف الفسيولوجية للجسم.
- ضعف العضلات وانخفاض كفاءة الأداء الرياضي.
- الإرهاق الشديد والإعياء والانهيار الجسدي.
- انخفاض حاد في ضغط الدم قد يصل إلى حد الوفاة، نظرًا لأهمية الماء في عمليات التمثيل الغذائي. (17)

3. التقنيات الممنوعة :

✚ **قسطرة الادرار:** وهي طريقة تلجأ إليها الرياضي من أجل تفادي ايجابية الفحص المختبري للادرار ، حيث يقوم وبمساعدة شخص آخر باستبدال ادراره بواسطة عملية القسطرة قبيل إجراء عملية الفحص ، و بذلك يعطي نموذجًا سليمًا تمام من المنشطات.

✚ **استخدام عامل التخفي:** وهو عقار يعمل على اخفاء اثار المنشطات في الجسم أثناء عملية الفحص المختبري ولساعات عدة خاصة أدوية البناء الاسترودية.

✚ **التنويم المغناطيسي:** تعتبر هذه الممارسة غير مشروعة، خاصة في رياضة السباحة، حيث يتم وضع الرياضي تحت تأثير إحياءات تنويمية تجعله يشعر وكأنه مطارِد من قبل سمك القرش. هذا الوهم يدفعه لبذل جهد مضاعف لإنهاء السباق والفوز به (18)

✚ **التنشيط الكهربائي للعضلات:** تعتمد هذه الطريقة على تحفيز الأعصاب بواسطة إثارة كهربائية لتنشيط التقلص العضلي، مما يؤدي إلى زيادة القوة والتضخم العضلي. على الرغم من الدعوات لإدراجها ضمن قائمة المنشطات الممنوعة، إلا أنها لم تُحظر بعد بسبب

17- د.أسامة رياض ، مصدر سابق ، ص.25

18- د.أحمد جاسم محمد العبيدي ، سوء استخدام المنشطات وتأثيرها على لاعبي المستويات كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2000 ، ص.210

صعوبة اكتشاف استخدامها خلال التدريب. ومع ذلك، يبقى استخدامها غير قانوني لاعتماده على وسائل صناعية لتعزيز الأداء البدني.⁽¹⁹⁾

المطلب الثالث : المواد المشابهة للمنشطات الرياضية

يتطلب بحثنا حول المنشطات الرياضية التطرق إلى مواد أخرى تتشابه معها في جوانب عديدة وتختلف عنها في الوقت ذاته. ومن هذه المواد المخدرات والخمور والمشروبات الكحولية، والتي تشترك مع المنشطات في تأثيرها القوي على الجوانب النفسية والعقلية والذهنية للإنسان، وكذلك على الجسم بشكل عام. إذ نلاحظ أن هذه المواد تكاد تتداخل مع المنشطات الرياضية و تندرج معها تحت تصنيف واحد. لذلك، يفرض البحث علينا دراسة هذه المواد بإيجاز للوصول إلى فهم أدق وأشمل، ولتحديد أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين المنشطات الرياضية.

1. **المخدرات:** تعتبر المخدرات من أخطر مشكلات العصر الحديث، حيث أصبحت الشغل الشاغل لغالبية دول العالم. فكل دولة، إن لم تكن منتجة لهذه المواد، فهي إما دولة عبور أو دولة استهلاك، مما يجعلها عرضة لتأثيرات هذا الوباء المدمر. يُعرّف الطب المخدرات على أنها مواد تُضعف الإحساس وتُغير الشعور والإدراك. وفي الغالب، تشير هذه المصطلحات إلى المواد الخام أو المستحضرات التي تحتوي على عناصر مخدرة أو مسكنة. إن الاستخدام المتكرر لهذه المواد خارج الأغراض الطبية المحددة يؤدي إلى الإدمان، مما يترتب عليه عواقب صحية واجتماعية خطيرة و تسبب أضراراً بدنية وعقلية و تغير في سلوك الإنسان ومزاجه و انفعالاته وعواطفه وأحاسيسه وحتى في أسلوب تفكيره.⁽²⁰⁾

¹⁹ - د.كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط.1 ، نشر بدعم الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2001 ، ص.308

²⁰ - د.محمود الشريقات ، المخدرات - الخدر و فساد العقل ، ط1 ، دار آفاق للنشر والتوزيع ، عمان ، 1996 ص.1

2. **الخمير:** المشروبات الكحولية هي تلك التي تحتوي على نسبة من الكحول، والتي قد تسبب الصداع وفقدان الوعي (السكر) حيث تؤثر سلباً على العقل. وتتميز جميعها بأنها تُحَضَّر عبر عملية التخمير، وإن اختلفت مصادرها. تشير الدراسات الطبية إلى أن الكحول مادة سامة للخلايا، حيث تُلحق الضرر بها وتعطل وظائفها، خاصة عند تناولها بجرعات كبيرة. كما أنها تعمل كمادة مخدرة للجهاز العصبي، وليست منشطة أو منبهة كما يعتقد البعض. تحذير خطير: الإفراط في تناول الكحول بشكل مستمر يؤدي إلى الإدمان، مما يصعب عملية الإقلاع عنه ويتسبب في الإصابة بمرض "إدمان الكحول"، وهو من أخطر الأمراض التي تواجه المتعاطي. وتنعكس آثاره السلبية ليس فقط على الفرد ذاته، بل أيضاً على أسرته ومحيطه الاجتماعي.⁽²¹⁾

المطلب الرابع : تطور استخدام المنشطات

1. استخدام المنشطات في العصور القديمة :

تشير الأدلة التاريخية إلى أن استخدام المواد المنشطة في المجال الرياضي يعود إلى عصور قديمة، حيث مارست مختلف الحضارات أشكالاً من التعاطي المشابهة للمنشطات الحديثة.

لدى شعوب آسيا :

- تعود أقدم الممارسات المعروفة إلى الحضارة السومرية قبل 7000 عام من الميلاد، حيث استخدموا نبات الأفيون لأغراض التخدير.

لدى الصينيين القدماء :

- سجل الصينيون القدامى استخدامهم للمنشطات منذ أكثر من ألف عام، حيث كانوا يمضغون نبات الإيفيدرا خلال الرحلات الطويلة كمادة منشطة ولجأ المحاربون الصينيون إلى تعاطي الأمفيتامينات ومشتقاتها للحفاظ على حالة تأهب مستمرة للدفاع عن أراضيهم.

²¹- د. أحمد خليل ، جرائم المخدرات ، ط1 ، دار المطبوعات الجامعية ، الإسكندرية ، 1984 ، ص.27

هذه الممارسات التاريخية تظهر أن فكرة تعزيز الأداء البدني عبر المواد الخارجية ليست وليدة العصر الحديث، بل تمتد جذورها إلى أقدم الحضارات الإنسانية.

لدى شعوب أفريقيا : استخدم الكهنة في مصر القديمة المنشطات قبل آلاف السنين، حيث كانوا يقدمونها لملوكهم لتمكينهم من أداء الطقوس والشعائر الدينية التي كانت تقام احتفاءً بمرور 50 عاماً على تتويجهم. وقد عُرف ذلك من خلال النقوش والكتابات التي وجدت على جدران المعابد المقدسة في الأقصر بمصر العليا.⁽²²⁾

لدى شعوب أوروبا : اليونان القديمة: عُرف تعاطي المنشطات في الألعاب الأولمبية التي كانت تعد بمثابة حج مقدس، حيث كان الرياضيون يتعاطون المنشطات لتحقيق الفوز وفي العصور الوسطى كان المبارزون يلجؤون إلى تناول المنشطات خاصة بعد إصابتهم بجروح لتمكينهم من الاستمرار في المباراة.

لدى شعوب أمريكا : تشير المراجع إلى أن سكان أمريكا الجنوبية ووسطها كانوا يستخدمون مجموعة من العقاقير لرفع كفاءتهم البدنية. ومن ذلك: قبائل الأنكا في أمريكا الجنوبية كانوا يعضون أوراق الكوكا لقطع مسافات طويلة تصل إلى مئات الكيلومترات خلال أيام قليلة. استخدمت بعض القبائل نبات الكوالا خلال مسابقاتهم التنافسية في الاحتفالات القبلية أثناء ساعات المشي الطويلة.⁽²³⁾

2. **استخدام المنشطات في العصور الحديثة :** إن زيادة الرغبة في الفوز بالبطولات الرياضية لأسباب سياسية أو وطنية أو اقتصادية أدت إلى تبني أساليب متنوعة لتحقيق هذا الهدف. ومن بين هذه الأساليب: الاهتمام بالإحماء التدريبي والتدليك، وعلم النفس الرياضي في الإعداد العام والخاص، بالإضافة إلى التركيز على التغذية السليمة التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح. أخيراً، هناك الاهتمام بعلم العقاقير، المعروف بالفارماكولوجي، والذي يتناول دراسة الأدوية والعقاقير. في حين يُعتبر الاهتمام بالعوامل الثلاثة الأولى مشروعاً وذو

²² د. مظفر عبد الله شفيق وفالح فرنسيس يوسف ، مصدر سابق ، ص. 45
²³ د. إسماعيل حامد عثمان ، التحديات التي تواجه الدورات الأولمبية في القرن الحادي والعشرين ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص. 90

تأثير إيجابي على الأداء العام والخاص للرياضيين، إلا أن العامل الرابع يطرح مخاطر جسيمة تتعلق بالاستخدام غير الطبي للعقاقير، والذي يندرج تحت مفهوم المنشطات بمعناها العلمي الواسع. ⁽²⁴⁾

المطلب الخامس : السمات المعاصرة لظاهرة المنشطات

أصبحت ظاهرة المنشطات شائعة في جميع أنحاء العالم، ولم تعد تقتصر على فئة محددة، بل امتدت لتشمل طلابًا ورجال أعمال وخطباء ونجوم الفن والمسرح، مما يجعلهم جزءًا لا يُستهان به من مستهلكي هذه المواد. تُعد هذه الظاهرة بمثابة "مرض العصر"، خاصةً مع توفر بعض أنواع المنشطات دون قيود، وتجاوز بعض الأطباء والصيادلة للضوابط الطبية بوصف أو صرف أدوية تحتوي على مواد منشطة دون وصفات طبية. يعود استخدام المنشطات في العصر الحديث إلى النصف الثاني من القرن التاسع عشر. ففي عام 1865، ذكر الكاتب "بيني" أن سباحي المسافات الطويلة في أمستردام بهولندا كانوا يتعاطون المنشطات. كما شهدت سباقات الدراجات الهوائية في أوروبا انتشارًا واسعًا لهذه الممارسات، خاصةً في سباق "تور دو فرانس" الذي بدأ عام 1879، حيث استخدم المتسابقون عقارًا يُعرف باسم "المركب المحفز". وكان الرياضيون من مختلف الدول الأوروبية يحملون أنواعًا مختلفة من المنشطات لمساعدتهم على تحمل السباق، مثل: الفرنسيون: الذين استخدموا مستحضر "كافيين هورد" بالإضافة إلى مصل دم الخيول. البلجيكيون: الذين استخدموا قطع سكر مُشبعة بمادة الأثير. آخرون: الذين اعتمدوا على القهوة السوداء المزوجة بالنعناع الفلفلي أو أقراص الكافيين. ⁽²⁵⁾

²⁴ - د. وديع ياسين التكريتي وآخرون ، استخدام المنشطات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، 2011 ، ص. 57

²⁵ - د. إبراهيم البصري، الطب الرياضي مبادئ عامة، ط3، دار النضال للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت، 1984، ص. 140

المطلب السادس : أسباب تعاطي المخدرات

1. أسباب نفسية : فدافع الشعور باللذة الناتجة عن استخدام المنشطات، والرغبة في تقدير الذات، ومواجهة الضغوط، وعدم الرغبة في الفشل، والخوف من الصدمات النفسية، قد تدفع الرياضي تلقائيا أو فطريا نحو بعض المواد المنشطة التي تعينه على تحقيق المطلوب منه.
2. أسباب اجتماعية : فالتفكك الأسري، والمشاكل العائلية تؤدي دورا جوهريا في تعاطي المنشطات وبخاصة إذا كانوا في مرحلة المراهقة التي تتميز بالتغيرات المفاجئة والحاجة إلى الإحساس بالقوة. فالارتباط الأسري الضعيف، وقلة التقارب بين العائلة الواحدة، وقلة الدفء والطلاق والانفصال هي عوامل تهيئ الرياضي إلى استخدام المنشطات.
- كما أن الأصدقاء في الحي والمدرسة والنادي يؤدون دورا كبيرا في تعاطي الرياضيين للمنشطات، فلكي يكون الشخص مقبول بينهم يجب أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم فنجد أنه يبدأ بتعاطي المنشطات في حالة تعاطي أحد أو جميع أصدقائه للمنشطات.
3. التغيرات الاجتماعية الاقتصادية : إن الإيقاع السريع لمعدلات التغير الاجتماعي الاقتصادي تحتاج إلى أقصى درجات اللياقة النفسية والاجتماعية لمواجهةها والتصدي لها، وهذا عبء لا يسهل على الشباب من الرياضيين اكتسابه بسهولة ويسر وفي فترة وجيزة.⁽²⁶⁾

²⁶ - سليمان الجلود، مصدر سابق، ص.85-86

المطلب السابع : النظريات المفسرة لمشكلة تعاطي المنشطات

هناك نظريات حاولت تحديد طبيعة ظاهرة تعاطي المنشطات، وتركز بشكل أساسي على النظريات السيكلوجية والبيولوجية والنظريات الاجتماعية الثقافية، النماذج الشمولية، والتي تفسر المنشطات، ويمكن تحديدها فيما يأتي :

1. **النظريات البيولوجية :** يفسر هذا الاتجاه ظاهرة تعاطي المنشطات والعقاقير المحظورة بأنها عملية وراثية ال شك فيها، فإدمان الكحول ومضاعفاته يزيدان على نتائج في أسر المدمنين بصورة خاصة وقد استمدت هذه البيانات بناء الدراسات التي اهتمت بدراسة عالقة الوراثة بتعاطي المنشطات.

2. **النظريات الفسيولوجية :** يعتمد هذا الاتجاه إلى البناء الكيميائي للمنشط وأثاره في البدن وكيفية حدوث الاعتماد ويمكن أن تكون هناك أعراض نفسية أو بدنية معتدلة أو شديدة، قصيرة أو طويلة ويعتمد ذلك على العقار المنشط والتكوين النفسي للفرد والبيئة والظروف الاجتماعية، كما أن التعاطي المنتظم للمنشطات قد يؤدي إلى تغيرات جوهريّة في الجهاز العصبي. مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها: زيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وشحوب الوجه، والتعرق.

3. **النظريات السيكلوجية :** إن العديد من المتعاطين للمنشطات إذا كانوا يعيشون بغربة أو انعزالية، هي من الأسباب التي تؤدي إلى تعاطي المنشطات وهي من الأعراض ذات الصلة بشخصية الفرد أو اختلالاته الوجدانية العاطفية. ويكن هنا تمييز العديد من النظريات السيكلوجية أهمها نظرية السمات والتي تري أن هناك سمات شخصية وخصائص معينة تفرض عليهم وتحفزهم نحو المنشطات وقد جرت محاولات عديدة من أجل تحديد سمات شخصية متعاطي المنشطات وفقا لأنماط الشخصية وميزاتها، حالة الكآبة المتدنية الدرجة، حب الاختلاط بالآخرين، والفرع، والاعتماد على الغير.

4. **نظريات التعلم** : يرى بعض المنظرين أن تناول المنشطات ما هو إلا انعكاس اشتراطي، لأنواع معينة من المثيرات، أو أسلوب للتقليل من اضطراباتهم وقلقهم ومخاوفهم. كما إن تفسيرات نظريات التعلم لسوء استخدام العقار المنشط ترى أن الأشخاص سوف يكررون الأفعال التي كوفئوا عليها، وسوف يمتنعون عن الأفعال التي لم يكافئوا عليها أو عوقبوا عليها وقد طبق منظرو التعلم هذا المبدأ على استخدام وسوء استخدام المنشطات والعقاقير المحظورة.

5. **نظرية التحليل النفسي** : تقوم سيكولوجية تعاطي المنشطات على أساسين، الأول في صراعات نفسية تعود إلى الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى إثبات الذات للرياضي وعليه ففي حالة فشله فإنه يلجأ إلى التعاطي. ويتمثل الثاني في الآثار الكيميائية للمنشط وتري هذه النظرية أن الرياضي يلجأ إلى تناول المنشطات من أجل طلب التوازن بينه وبين الواقع الذي يكاد أن يتعثر فيه، فيجد في المنشط سندا له يساعده في حفظ ذلك التوازن.

6. **النظريات الاجتماعية الثقافية :**

➤ **النظريات الاجتماعية الثقافية:** ترى هذه النظرية أن تناول المنشطات ليس مشكلة فردية بل يوجد إسهام للأسرة والأصدقاء والنادي والبيئة والثقافة والعوامل الاجتماعية الكامنة في عملية تناول المنشطات وكيفية تأثير هذه المشكلة في كل رياضي.

➤ **نظرية التسامي:** وتري أن الحياة الحديثة هي التي تخلق الإحساس بالوحدة والاعتراب عند الجميع وتناول المنشطات يوفر الراحة المؤقتة للرياضي ويمكن أن يزيل الوحدة التي يشعر بها والألم الذي يأتي من هذا العالم فالمواد المنشطة تساعده على التسامي عن الحقيقة التي أمامه وتزيد من الشعور بالقوة وتأخير التعب ومن خلالها يعوض ما يفقده وأضاعه في حياته.⁽²⁷⁾

²⁷ - سليمان الجلعود، مصدر سابق، ص. 86-89

المطلب الثامن: التأثيرات السلبية لاستخدام المنشطات الرياضية

تتمثل خطورة بعض أنواع المنشطات في استنفادها لطاقة اللاعب بالكامل أثناء المنافسات الرياضية، كما أنها تتسبب في توسيع الأوعية الدموية بشكل مفرط، مما يؤدي إلى زيادة تدفق الدم وإرهاق القلب والجهاز الدوري. ومن الآثار السلبية للمنشطات: تأثيرها الضار على جسم الرياضي، سواء على المدى القريب أو البعيد. رفعها المؤقت للقدرة البدنية، يليه انهيار مفاجئ وسريع في كفاءة الرياضي. كما أن استخدام المنشطات قد يدفع اللاعب إلى إهمال التدريب وعدم الاستعداد الجيد للمنافسات. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تتطلب فترات راحة أطول بكثير بعد بذل أي جهد بدني.

يُطور جسم الرياضي اعتمادًا تدريجيًا على المنشطات، حيث يحتاج إلى زيادة الجرعات باستمرار، مما قد يؤدي إلى مرحلة الإدمان الكامل. كما تُسبب هذه المواد اضطرابات خطيرة في أجهزة الجسم المختلفة، منها: اضطرابات في الجهاز الهضمي والجهاز التناسلي، خاصة لدى النساء. آثار نفسية وجسدية واضحة مثل ارتفاع ضغط الدم، وشحوب الوجه، وزيادة التقلصات العضلية. ظهور سلوكيات اجتماعية سلبية لدى اللاعب أثناء تأثره بالمواد المنشطة. بالإضافة إلى ذلك، تُحدث المنشطات ردود فعل سلبية في الأجهزة الداخلية للجسم نتيجة التعاطي المستمر.⁽²⁸⁾

المطلب التاسع: حول استعمال المنشطات

1. استعمال المنشطات انتهاك للقيم الرياضية : الرياضي الذي يلجأ إلى استخدام مواد أو وسائل تزيد بشكل مصطنع من قدراته البدنية والذهنية، يكون قد انتهك أخلاقيات المنافسة وسُمة المشاركة الرياضية. كما أن هذا الفعل يشكل انتهاكًا للقيم السامية للرياضة، ويتعارض مع أهلية الأداء في المسابقة، ويُخل بمبدأ العدالة الرياضية.

²⁸ - د.وديع ياسين التكريتي ، مصدر سابق ، ص.170

2. استعمال المنشطات و الأهلية الرياضية : الأهلية الرياضية تعني صلاحية اللاعب للمشاركة في المسابقات والمنافسات الرياضية. ويشترط أن يكون اللاعب مؤهلاً لممارسة الرياضة بشكل عادل يتناسب مع لياقته البدنية مقارنةً بباقي المتنافسين. هذه الأهلية، مثل الأهلية القانونية، قد تتأثر بعيوب أو مشكلات، وغالباً ما يُطلق عليها مصطلح "العوارض".⁽²⁹⁾

3. استعمال المنشطات و العدالة الرياضية : لا شكَّ أنَّ النظام القيمي للرياضة يقوم في أساسه على مبادئ أخلاقية وإنسانية أولاً وأخيراً. وأي إهمال لهذه الحقيقة الجوهرية يُفقد الرياضة أحد أهم أركانها الاجتماعية والتربوية. فالرياضة اليوم تؤدي دوراً محورياً لم يسبق له مثيل في حياة الملايين حول العالم، حيث أصبح تأثيرها يفوق ما كانت عليه في أي حقبة سابقة. أصبحت المشاركة في مختلف أنواع الرياضة - سواءً رياضة الإنجاز العالي، أو الرياضة للجميع، أو الرياضة الترويحية - مصدراً للاهتمام والمتعة للأفراد الذين يعملون طوال أيام الأسبوع، كما توفر لهم الاسترخاء وتجديد النشاط، خاصةً لأولئك الذين يحملون أعباءً وضغوطاً كبيرة من المسؤوليات⁽³⁰⁾. وقد أشرنا سابقاً إلى أن تعاطي المنشطات انتشر بين الرياضيين وأصبح ظاهرة خطيرة تهدد صحتهم، فضلاً عن تناقضها مع القيم التربوية للتنافس الرياضي الشريف، الذي يجب أن يعتمد على القدرات الطبيعية الناتجة عن التدريب الممنهج والإعداد البدني والنفسي، دون اللجوء إلى المنشطات. يُعد استخدام المنشطات خروجاً عن المبدأ النبيل للرياضة، وهو التنافس الشريف، كما أنه يُسبب ضرراً تربوياً عميقاً للرياضيين، بالإضافة إلى الأضرار الصحية المباشرة وغير المباشرة. كما يؤدي ذلك إلى زعزعة مبدأ العدالة، وإعاقة التقييم الحقيقي لكفاءة الرياضيين وقدراتهم الأدائية⁽³¹⁾. وأكدت اللجنة الأولمبية الدولية على عدة مبادئ لمكافحة المنشطات، كان أبرزها مبدأ العدالة. فإذا

²⁹ - د. محمد سليمان الأحد، الوضع القانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين، ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص. 179

³⁰ - د. نوربرت ميللر و آخرون، اللعب النظيف للجميع، ترجمة الدكتور أمين الخولي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1992، ص. 13

³¹ - د. مظفر عبد الله شفيق وفالح فرنسيس يوسف، مصدر سابق، ص. 63

وُجدت منتجات أو أساليب علمية متطورة قادرة على تعزيز الأداء، فمن الواضح أنها ستمنح ميزةً غير عادلة لمن يستطيعون الوصول إليها، بينما تحرم الآخرين - خاصةً أولئك القادمين من الدول الأقل تطوراً - مما يُفاقم عدم المساواة في المنافسة الرياضية.

المبحث الثالث : :الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي

تمهيد :

إن النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد ألوان النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال ، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها ، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد . أما من الناحية النفسية والاجتماعية، فيتحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه. كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. ولكي يتحقق كل هذا، يتطلب توجيهاً للمنهج التعليمي والتربوي الصحيح. ويرجع ذلك بدرجة أولى إلى أستاذ النشاط البدني والرياضي، الذي يجب عليه أن يعي هذا جيداً ويقوم بعمله على أكمل وجه، إزاء هذا النشاط. ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها، ليستطيع النجاح في عمله.

المطلب الأول : النشاط البدني الرياضي المدرسي

1.تعريف النشاط : هو كل عملية عقلية أو نفسية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتنظيمية أكثر منها الاستجابة.⁽³²⁾

2.تعريف النشاط البدني والرياضي المدرسي : "يُعتبر النشاط البدني والرياضي المدرسي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم، حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيراً ضماناً لإشباع حاجاته الأولية. فقام بمسابقات العدو والجري والسباحة والرمي والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى، محاكياً أجداده الأوائل ومستفيداً من خبراته الرياضية السابقة. ثم أُضيف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات، ووضع لها القوانين والمواعيد، وقام من أجلها بالتدريبات والمنافسات عمل جاد من أجل تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة

³² - أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977، ص.08

التي تؤثر في سائر الأمم، وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن، وذلك لبلوغ أعلى المستويات من المهارة. أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني والرياضي المدرسي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، وفرصة للشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يساعد في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، وهو ما يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي، وفي بعض الأحيان التقدم التربوي.⁽³³⁾

3. تعريف الرياضة المدرسية : هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية العملية، الطبية، الصحية، الرياضية التي باتباعها يكسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام.⁽³⁴⁾ وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات. وما أعطى نفساً جديداً للممارسة المدرسية هو العملية المشتركة بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة، حيث قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها 'إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية بحسب التعليم رقم 09/95 بتاريخ 1995/02/25 من خلال المادتين 5 و6، وهو ما أكدته وزارة الشباب والرياضة.⁽³⁵⁾

المطلب الثاني : العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية

1. تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية : إن عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع غير كافٍ لتحقيق أهداف الرياضة المدرسية، حيث إن حصة واحدة في الأسبوع ولمدة ساعتين لا تمثل حصة الرياضة المدرسية. ولهذا يجب إضافة حصص خاصة بالرياضة المدرسية كي تتحقق نتائج حسنة.

2. غياب البنية التحتية : "إن المنشآت الرياضية التي أنشئت لتكون كافية مع عدد التلاميذ، رغم أن المادتين (98/97) من قانون التربية البدنية والرياضة تنص على أن لكل مؤسسة

³³ - علي يحي المنصوري، مدخل إلى الثقافة الرياضية، الاسكندرية، مصر، 1971، ص. 209

³⁴ - إبراهيم أحمد سلامة، مناهج البحث في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، مصر ، 1980، ص. 129

³⁵ - جريدة الخبر، اجبارية ممارسة الرياضة المدرسية، 1996، ص. 29

تعليمية الحق في منشأة رياضية، كما أن أحكام القانون (09/95) تعطي أولوية للرياضة الجماهيرية. إلا أن تجسيد هذه القوانين في الميدان وتطبيقها على أرض الواقع يعكس وضعاً مُراً. أما من ناحية العتاد والمنشآت، فمن جهة تُبنى الملاعب، ومن جهة أخرى في أحسن الأحوال نجد مساحات الملعب أُهملت إلى أرضية لبناء مساكن. وهذا مخالف للقوانين من المادة (98/88) من قانون (09/95) التي نصت على أهمية المنشآت الرياضية في المناطق العمرانية، وإلزام صيانتها والاهتمام بها.

3. **تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ :** "المربي عبارة عن دائرة معارف لمتطلباته وثقافة لمحتاجاته من المرشدين والمتعلمين، ورسالته لا تقتصر على التكوين الرياضي فقط، بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف التجريبية لأجل التلميذ. لكن الواقع في المؤسسات التربوية يخالف ذلك، فمعظم التلاميذ يشكون من مستوى الأستاذ الذي يكون في غالب الأحيان غير مؤهل للعمل. فنجد في بعض الثانويات مدرسين مستواهم يخالف المستوى المطلوب. ولهذا فالدولة في قوانينها الصادرة في القرار (09/95) في المادة (76) تمنع أي فرد من ممارسة وظائف التأطير لمادة التربية البدنية والرياضة إذا لم يتوفر على شهادة وإثبات معتمد أو معترف به من طرف الوزارة المؤهلة لهذا الغرض.⁽³⁶⁾

المطلب الثالث : تقسيمات النشاط البدني و الرياضي المدرسي و خصائصها

إذا أردنا أن نتحدث عن النواحي العملية للنشاطات البدنية والرياضية المدرسية، فإنه من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد وحده، وهي تمثل الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها. أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق. وقد عقد قسم محمد علي الخطاب المشرع الرياضي على النحو التالي:

³⁶ - وزارة الشباب و الرياضة الجزائرية، أمر رقم 09/95 ، 1995

1. **النشاطات الرياضية الهادئة** : هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم بها الفرد وحده أو مع غيره، وذلك في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرفة. وغالباً ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.
2. **النشاطات الرياضية البسيطة** : ترجع بساطتها إلى قلة التفاصيل وكثرة القواعد، وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.
3. **النشاطات البدنية التنافسية** : تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عَصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، حيث يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً. ⁽³⁷⁾
ومن أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي المدرسي نجد :
✚ النشاط البدني الرياضي المدرسي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
✚ خلال النشاط البدني والرياضي المدرسي يلعب الهدف وحركاته الدور الرئيسي.
✚ أصبح للمظهر الذي يتم به النشاط الرياضي المدرسي (التدريب والتنافس) أهمية كبيرة.
✚ يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية (أهم ركائز النشاط الرياضي) إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود على السيولة النفسية للفرد.
✚ كما نلاحظ أن النشاط الرياضي المدرسي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف. ⁽³⁸⁾.

³⁷ - محمد عادل الخطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر، 1965، ص. 70
³⁸ - أمين النور الخولي، الرياضة والمجتمع (المجلد الثاني)، الكويت، دار الفكر، 1996، ص. 195

المطلب الرابع : دور الممارسة في الوسط الرياضي

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسده وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كالمباريات، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة. كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لا تقتصر على الجانب البدني الصحي وحسب، بل تعم الآثار الإيجابية النافعة للجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية، وهي جوانب في مجموعها تشكل شخصية الفرد تشكياً شاملاً منسقاً متكاملًا. وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية، عبر عن اهتمام الإنسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة التي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غالباً وتاريخياً. ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني المدرسي على المستوى القومي، ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي". كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته "جماليات التربية": "إن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب". ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول: "إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فيه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه". ويذكر المربي الألماني جونس موتس أن الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم.⁽³⁹⁾

³⁹ - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 2001، ص.41

المطلب الخامس : أدوار النشاط البدني الرياضي المدرسي لدى المراهق

يلعب النشاط البدني الرياضي المدرسي دورًا فعالًا في حياة المراهق، حيث يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه. كما أن للنشاط الرياضي المدرسي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكنًا في مختلف المجالات كالدراسة ومجالات الإبداع. والنشاط الرياضي المدرسي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، حيث ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين. وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة لطموحاتهم في الوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية. كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجهم في المجتمع.

"ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

✚ تحسين الحالة الصحية للمواطن.

✚ النمو الكامل للحالة البدنية كأساس لتحقيق زيادة الإنتاج.

✚ النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن."

✚ التقدم بالمستويات العالية⁽⁴⁰⁾

المطلب السادس : دور الأستاذ

1. في النشاط البدني و الرياضي : إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والرياضية، والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية:

أ. البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية.

ب. النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات. ج. النشاط

الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة.

⁴⁰ - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مجلد 2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982، ص. 11

د. النشاط الترويحي من خلال الأندية والفرق والوفود الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية.⁽⁴¹⁾

2. نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي :

- يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص ضمن الخطة العامة الموضوعة في البرنامج، ثم يجزئه إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية.

- يعد المرفق أو الملعب الملائم ويسعى إلى تجهيزه بالوسائل اللازمة.
- يعمل المدرس جاهداً على إبراز واستدعاء أفضل ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض كي يريهم النموذج المطلوب.

- يجب على المدرس أن يغير شكل الدرس إذا لاحظ نوعاً من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين ترويحي قصد تغيير جو الملل الذي يسود الحصة.
- يجب على المدرس النظر إلى البرنامج من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وطرق إصلاحها.⁽⁴²⁾

3. في النشاط الرياضي الداخلي :

- يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط أو الدرس، وعند بدء المنافسات يبدأ دوره كحكم. وهذا يستدعي أن يكون ملماً بقواعد وقوانين الألعاب.
- يجب مراعاة وملاحظة الوسائل التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات والمنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم.

⁴¹- علي بشير الأفندي، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع، 1983، ص.87

⁴²- نفس المصدر السابق

● المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة سانحة للمدرس لبحث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية.

ويجب أن يكون ذلك مستمراً لا مؤقتاً. وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

4. في النشاط الرياضي الخارجي :

● يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ الذين

يجمعون بين الامتياز الخلقى والرياضي، ويديرهم في بعض الألعاب التي لا يجيدونها.

● يُستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنياً، فإن لم يجد فعلية الاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنياً وتربوياً.

● يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المدرسة يجد المدرس من يحل محلهم في الفرق.

● من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الرياضي بين التلاميذ، وعَدَم تركيز الاهتمام بالبدن الجيد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.

● الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل أكثر ويأتي بنتائج إيجابية.

5. في النشاط الترويحي :

● الإكثار من الفرق الرياضية والوفود الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.

● الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ مزاوله النشاط المرغوب فيه.

● تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.

● تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تزدهر نشاطياً.

- الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها في الارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ، وظهور الروح الاجتماعية و الرياضية عندهم. (43)

المطلب السابع : الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي المدرسي

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي، والعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها. وهي تتفق بدهاءة مع أهداف التربية وتنشئة الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة. وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية:

1. الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي المدرسي : وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، مثل إكسابه القوة والسرعة والمرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية، والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

2. أهداف النشاط البدني و الرياضي المدرسي من الناحية النفسية والاجتماعية: "إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني فحسب، بل تشمل أيضاً النواحي البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. ويجب أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإنسان، في التحليل الدقيق للملامح النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها الواسع في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات، وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وتساعد الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية

43- علي بشير الأفندي، مصدر سابق ، ص.87

تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخاً وعوناً موجهاً، وتتمي صفاته الكريمة الصالحة، والتي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة متينة. فالتربية البدنية تعتبر مجالاً خصباً لتربية المواطنة، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد مجموعة واحدة أو بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

3. أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية : إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة، وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة. كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم، وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة، والتعرف على الحقوق والواجبات، وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة، في إطار نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة. وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضة والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية. فالتربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية، تشمل التهذيب الخلقي وتكوين شخصية واعية، وصفات كالشجاعة والصبر والتعاون والطاعة وحب النظام.⁽⁴⁴⁾

⁴⁴ - محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضة، ج.1، ط.3، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1995، ص.106

المطلب الثامن: الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية

"لقد اعتمدت المنظومة التربوية الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ، قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة. ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

- درس التربية البدنية والرياضية.

- النشاط الرياضي الداخلي.

- النشاط الرياضي الخارجي.

الفرع الأول : درس التربية البدنية والرياضية

1. تعريفه : يُعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد في كونه يمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكن أيضاً يمدّهم بمجموعة من المعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان. وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المُعد لهذا الغرض.⁽⁴⁵⁾

2. محتوى درس التربية البدنية و الرياضية : "إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية التي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزولة النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها حسب القوانين والمعمول بها هي ساعتان في الأسبوع. ويوجه معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى للنشاطات الجماعية. وهذه الساعة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة، لذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشترك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف

⁴⁵ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص.94

الدرس ككل. إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس، وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

- القسم التحضيري.
- القسم الرئيسي.
- القسم الختامي.

القسم التحضيري : وفيه يقوم المدرس بتحضير التلاميذ، فالمعلم الجيد هو ذلك المربي الذي يعمل جاهداً على إعطاء مقدمة الدرس الأهمية الكافية واللائقة بها. وفيها نوعان من التحضير:

● **التحضير النفسي :** ويقصد بها تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس، وتحضير الأجواء، فبإعداد العمل الممتعة يرتاح لها التلميذ نفسياً، إضافة إلى تهيئته إدارياً عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية عن العتاد الرياضي. إضافة إلى تسجيل الغياب لأكثر من وجه، حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى ذلك حتى يعطي للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ. وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس. فإن هذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس، وكلما كانت المقدمة وافية بالغرض وناجحة، كلما أثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه.⁽⁴⁶⁾

● **التحضير البدني :** ويهدف منه إلى تهيئة أجواء الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل للتمارين التي ترد في القسم الرئيسي والوحدة التدريبية، حتى لا يكون هناك أي إصابة. ويشمل ذلك على الإحماء العام والخاص.

- **الأحماء العام** ويشمل التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة، والتي تهدف إلى تنمية القابليات البدنية للجسم كالقوة والسرعة والمقاومة والرشاقة والمرونة، بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.

⁴⁶ د.حسن معوض، د.حسن شلتوت، التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1970، ص.61

- الأحماء الخاص ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة التعليمية (موضوع الدرس). فيشمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس.⁽⁴⁷⁾
- القسم الرئيسي :** وهو أكبر جزء في الوحدة التعليمية ومن هنا جاءت أهميته، وأصبح الجزء الرئيسي للدرس. وهو متنوع المحتوى بشكل كبير جداً، ويعتمد على ثلاث نقاط أساسية هي: الشرح، والعرض، والتنفيذ. ويتكون القسم من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي :
- النشاط التعليمي و يشمل ذلك عرض وشرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة، وتزيد أو تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة
- النشاط التطبيقي وَيَهْدَفُ إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله في حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ، بتقسيم الأفواج بالأساليب التي يراها مناسبة لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت وأفضل جودة.
- القسم الختامي :** وهو آخر قسم في درس التربية البدنية والرياضية، ويهدف إلى إعادة أجواء الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية، وذلك بإجراء تمارين استرخائية. ويمكن تعديل الجهد، وهذا ما أشارت إليه الدراسات الحديثة، بأخذ الاعتبار للساعة التي تُقام فيها الحصة. إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب هنا التهدئة والاسترخاء. أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن زيادة الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ. وتتجلى أهمية القسم الختامي فيما يلي:
- التلميذ مهارات الاسترخاء التي تسمح له بتقليل الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قبل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل وزيادة التركيز والانتباه أثناء الأداء.
- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والانفعالية.⁽⁴⁸⁾

⁴⁷- تامر محسن ساسي ، مصدر سابق، ص.64

الفرع الثاني : النشاط الرياضي الداخلي

● **تعريفه :** هو النشاط الذي يُقدّم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي يتعلمها التلاميذ خلال الدرس. وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة، والتي يُبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي. يختلف هذا النشاط من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة. ويحتوي النشاط الداخلي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، سواءً كانت فردية أو جماعية. ويُقام النشاط الداخلي عادةً في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة خلال اليوم الدراسي، وتحت إشراف المدرسين والتلاميذ الممتازين، والذين يجدون فرصة لتعلم أداء الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم. وبشكل عام، فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس.⁽⁴⁹⁾

● **أهمية النشاط الداخلي :** يُعد النشاط الداخلي في المؤسسة نشاطاً تربوياً متكاملًا يُقام خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هي إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للمشاركة في الجانب الذي يتوافق مع هواياته الرياضية. ويُعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو يُعد حقلاً خصباً لتنمية المهارات التي يتعلمها التلاميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية. ولهذا فإن التلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة رشيدة.⁽⁵⁰⁾

● أهداف النشاط الداخلي :

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.

⁴⁸ - أسامة راتب كامل، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص.161

⁴⁹ - سلامة إبراهيم أحمد، الاختبارات و القياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980، ص.130

⁵⁰ - د.حسن معوض، د.حسن شلتوت، مصدر سابق، ص.55

- تعزيز روح التعاون والمحبة في المدرسة. تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- تربية القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- تعزيز القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين. (51)

الفرع الثالث : النشاط الرياضي الخارجي

- **تعريفه :** هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتعزيز مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضياً بالمدرسة، ولذا فهو نشاط تنافسي يُقام بعد وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحادات والإدارات التربوية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية. (52)

● مميزات النشاط الخارجي :

- الكشف عن الأفراد الممتازين رياضياً ليكونوا ذخيرة رياضية فعالة في المجال الرياضي.
- إعداد كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية. إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفريق وتعزيز العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

⁵¹ - مكارم حلمي أبو هوجة محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، مصر، ص.105

⁵² - زغلول ، مصدر سابق، ص.158

- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
 - خلق نوع من التضامن الشرعي بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي.⁽⁵³⁾
- أهداف النشاط الخارجي:
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرها من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى
 - الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ
 - إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
 - عطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية، وكذلك الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.⁽⁵⁴⁾

⁵³- نفس المصدر السابق، ص.158

⁵⁴- محمد عوض بيسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مصدر سابق، ص.147

الفصل الثاني :

الدراسات والبحوث

السابقة

المبحث الأول : الدراسات الجزائرية

مقدمة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا جاءت بعدها دراسات وبحوث عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل، أو تشاركت معها في الموضوع أو بعض جوانبها.

المطلب الأول : دراسة بوعشيشة عبد النور و مسعودي فريد

مذكرة ماجستير تحت عنوان: مساعي وزارة الشباب والرياضة الجزائرية في مكافحة تعاطي الرياضيين للمنشطات.

هدفت الدراسة إلى معرفة مساهمة وزارة الشباب والرياضة في مكافحة تعاطي الرياضيين للمنشطات. واتبع الباحثون في دراستهم المنهج الوصفي التحليلي الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة. وقد تم اختيار كافة المسؤولين في الوزارة، والاتحادات الموجودة على مستوى الجزائر، و الأندية الناشطة في الرابطة المحترفة الأولى والثانية في كرة القدم، والأندية الناشطة في رياضة السباحة، و الأندية الناشطة في ألعاب القوى كمجتمع للبحث. حيث تمثلت عينة البحث في 25 مسؤولاً بالوزارة، ومسؤولي الاتحادات (كرة القدم، السباحة، ألعاب القوى) و نادي من كل اتحادية: للسباحة **NRDI**، كرة القدم **JSK**، ألعاب القوى **AIB**. وتم استخدام الأدوات البحثية التالية: الكتب، القواميس، المنشورات العلمية، كما تم استخدام الاستبيان والمقابلة كأدوات لجمع البيانات. وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية. وتوصلت الدراسة إلى نتائج وهي كالآتي: أن الوزارة تساهم بشكل كبير في محاربة تعاطي الرياضيين للمنشطات، وذلك بتسخير كافة الإمكانيات المادية والبشرية لمجابهة هذه الظاهرة. وفي الأخير قدمت بعض الاقتراحات منها:

➤ دعم الأندية الجزائرية في مجال مكافحة انتشار تناول المنشطات الرياضية المحظورة.

➤ الاستعانة بخبراء من الاتحاد الدولي في مجال الكشف عن المنشطات وتبيان مدى أضرارها.

➤ العمل على تنظيم أيام دراسية للرياضيين من أجل تبيان خطورة تناول المنشطات وكيفية الابتعاد عنها.

المطلب الثاني : دراسة بن مريم بشير وحما دو علي جمال عبد الناصر

مذكرة ماجستير في الرياضة والصحة جاءت بعنوان: "دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعياً في رياضة كمال الأجسام: دراسة تجريبية أجريت على بعض لاعبي النخبة لرياضة كمال الأجسام في الجزائر في جامعة مستغانم. السنة الجامعية 2015/2014.

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى دور التغذية الطبيعية في المحافظة على الصحة، وكذلك خطورة تناول المنشطات عليها. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لقياس ومحاولة معرفة الآثار التدريبية لرياضة كمال الأجسام بالتغذية الطبيعية وتناول المنشطات. حيث تمثل مجتمع البحث في رياضيي كمال الأجسام في كامل القطر الوطني (رياضيي النخبة)، وكانت عينة البحث قد شملت 72 رياضياً: 25 يتناولون المنشطات، و25 يتغذون طبيعياً. حيث تم استخدام الأدوات التالية: جهاز قياس ضغط الدم، جهاز قياس نسبة السكر في الدم، جهاز قياس نسبة الكرياتين في الدم، الميزان الطبي، الديكامتر. وتم استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الحصول على نتائج الاختبارات مثل: الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، معامل ارتباط بيرسون للثبات، اختبار ت ستيودنت. وتوصلت الدراسة إلى نتائج وهي كالآتي:

➤ كانت نتائج الاختبارات القبلية الأنثروبومترية جميعها غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تجانس عينة متناولي المنشطات وعينة متناولي الأغذية الطبيعية.

➤ كانت نتائج الاختبارات الطبية القبلية جميعها في الحدود الطبيعية لدى كلا المجموعتين.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الأولى (متناولي المنشطات) في جميع الاختبارات الأنثروبومترية، ولدى المجموعة الثانية في بعض الاختبارات.

➤ يوجد اختلال في النسب الطبيعية للاختبارات الطبية البعدية لدى المجموعة الأولى (متناولي المنشطات).

➤ كانت نتائج الاختبارات الطبية البعدية جميعها في الحدود الطبيعية لدى المجموعة الثانية (متناولي الأغذية الطبيعية).

وفي الأخيرة قدمت بعض التوصيات و الاقتراحات منها :

➤ تناول الأغذية الطبيعية و الابتعاد عن المنشطات لتفادي الأمراض.

➤ اتباع برنامج غذائي صحيح وسليم و خالي من المنشطات.

المطلب الثالث : دراسة خليلي فاهم وبن عيسو ماسينيسا

مذكرة ليسانس تحت عنوان واقع استهلاك المنشطات لدى رياضيي كمال الأجسام .

هدفت الدراسة إلى معرفة الأسباب التي تعيق رياضيي كمال الأجسام في الحصول على البناء الجسمي المناسب، والتعرف على إدراك رياضيي كمال الأجسام للفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية. فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وهو الأكثر ملاءمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع واقع استهلاك المنشطات لدى رياضيي كمال الأجسام. وقد اختير رياضيي قاعة كمال الأجسام في قاعة "بوعللي ليكوتاك" بدائرة البويرة، والذين يقدر عددهم بـ 522 رياضيًا كمجتمع للبحث، وانتقى منهم 62 فردًا من المجتمع الكلي، أي على الأقل 12% من أصل 522 فردًا. وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة كعينة للبحث، حيث قام الباحثون باستخدام الاستبيان كأداة للبحث، وتم استخدام النسب المئوية كوسيلة إحصائية للحصول على نتائج الاختبارات. وكانت نتائج الدراسة كالآتي: أن رياضيي كمال الأجسام واعون وعلى علم كافٍ بالمنشطات والمكملات الغذائية،

أي أنهم على علمٍ بمميزات وسلبيات المواد المصنعة التي قد يصادفها في رياضة كمال الأجسام. وفي النهاية، خرج الباحثون ببعض الاقتراحات منها:

- توعية نسبة أكبر من الرياضيين حول ماهية المنشطات والمكملات الغذائية.
- توعية الرياضيين بأن العضلات والحجم العضلي المكتسب إثر تناول مواد مصنعة يعتبر نموًا غير طبيعي، ويترتب عليه التوقف عن استخدام هذه المواد المصنعة للحفاظ على الحجم العضلي.

➤ نشر الثقافة الصحية بين رياضيي كمال الأجسام وبين الرياضيين من كافة الرياضات.

المطلب الرابع : التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة، اتضح لنا أن هناك تنوعًا في طريقة المنهج المتبع من قبل الباحثين. حيث اعتمد الباحثان بوعيشة عبد النور ومسعودي فريد في الدراسة الأولى على المنهج الوصفي التحليلي، واعتمد الباحثان بن مريم بشير وحمادو علي جمال عبد الناصر في الدراسة الثانية على المنهج التجريبي، واعتمد الباحثان خليلي فاهم وبن عيسى ماسينيسا في الدراسة الثالثة على المنهج الوصفي المسحي. ومن حيث المجتمع البحثي، فقد اعتمد بوعيشة عبد النور ومسعودي فريد على مسؤولين في الوزارة والاتحادات الموجودة على مستوى الجزائر، و الأندية الناشطة في الرابطة المحترفة الأولى والثانية في كرة القدم، والأندية الناشطة في رياضة السباحة، و الأندية الناشطة في ألعاب القوى. أما بن مريم بشير وحمادو علي جمال عبد الناصر فقد اعتمدا على رياضيي كمال الأجسام في كامل القطر الوطني (رياضيي النخبة). وقد اعتمد كل من خليلي فاهم وبن عيسى ماسينيسا على رياضيي قاعة كمال الأجسام في قاعة "بوعلام ليكوتاك" بدائرة البويرة.

ومن حيث عينة البحث، فقد اعتمد الباحثان في الدراسة الأولى على 25 مسؤولًا بالوزارة، ومسؤولي الاتحادات (كرة القدم، السباحة، ألعاب القوى) ونادي من كل اتحادية: للسباحة **NRDI**، كرة القدم **JSK**، ألعاب القوى **AIB**. أما في الدراسة الثانية فكانت عينة البحث

كالآتي: 72 رياضياً (25 يتناولون المنشطات، 25 يتغذون طبيعياً). وفي الدراسة الثالثة فقد اعتمد الباحثان على 62 رياضياً من المجتمع الكلي، أي على الأقل 12% من أصل 522 رياضياً. ومن حيث الأدوات المستخدمة، فقد استخدم الباحثان في الدراسة الأولى الكتب والقواميس والمنشورات العلمية، كما استخدمتا الاستبيان والمقابلة كأدوات لجمع البيانات. أما فيما يخص الدراسة الثانية، فقد اعتمد على مجموعة من الأدوات: جهاز قياس ضغط الدم، جهاز قياس نسبة السكر في الدم، جهاز قياس نسبة الكرياتين في الدم، الميزان الطبي، الديكامتر. أما في الدراسة الثالثة فكان الاستبيان هو الأداة التي اعتمد عليها الباحثان للبحث.

المبحث الثاني : دراسات عربية

المطلب الأول : دراسة محمد سالم (2000)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الرياضيين الأردنيين نحو المنشطات، وكذلك التعرف على الفروق في اتجاهات نحو المنشطات تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، نوع الرياضة، الممارسة، درجة اللاعب) ومعرفة حجم تعاطي المنشطات بين الرياضيين الأردنيين وأنواع المنشطات المستخدمة وقد تكونت عينة الدراسة من (491) لاعبا موزعين على (10) ألعاب رياضية هي (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، الجودو، رفع الأثقال، بناء الأجسام، المبارزة، الملاكمة، المصارعة، ألعاب القوى). ولجمع بيانات الدراسة. وقام الباحث بتصميم استبيان تضمن (36) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: (المعرفي، الاجتماعي، الفني، النفسي، الصحي)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) واختبار شقيقه البعدي ومربع كاي.

وقد توصلت الدراسة إلى أن الرياضيين الأردنيين يمتلكون اتجاهات سلبية بدرجة عالية نحو المنشطات وعلى جميع الأبعاد، وأنه توجد فروق في الاتجاهات نحو المنشطات تبعاً للمؤهل العلمي وعلى البعد المعرفي فقط ولصالح أصحاب المؤهل العلمي (الثانوية العامة)، كما توجد فروق في الاتجاهات نحو المنشطات تبعاً لنوع اللعبة الممارسة ولصالح لاعبي الألعاب الجماعية وعلى جميع الأبعاد باستثناء البعد المعرفي، وأن نسبة انتشار استخدام المنشطات بين الرياضيين الأردنيين 7.33% كما أظهرت النتائج أن استخدام المنشطات المحظورة انحصر في لاعبي الألعاب الفردية فقط، وأن أكثر أنواع المنشطات استخداماً بين الرياضيين الأردنيين هي (الستيرويدات البنائية) بنسبة (84.6%) من الأنواع المستخدمة. وقد أوصى الباحث بضرورة العمل على زيادة الوعي والتثقيف والتعريف بمشاكل المنشطات وزيادة الرقابة على مراكز بناء الأجسام في المملكة وتنفيذ العقوبات الرادعة بحق المتعاطين والمروجين للمنشطات، كما أوصي بإجراء دراسات أخرى لمعرفة أسباب تعاطي المنشطات خاصة على لاعبي بناء الأجسام الأردنيين باستخدام عينات أكبر ومتغيرات أكثر.

المطلب الثاني : دراسة راشد البلوشي (2017)

هدف البحث إلى تشجيع الدول الخليجية والعربية على إصدار قوانين لتنظيم الرياضة عامة ومن بينها تعاطي المنشطات في الألعاب الرياضية، وكذلك تحقيق الوعي ونشر الثقافة العامة لدى الرياضيين والقانونيين حول موضوع المعالجة القانونية لتعاطي المنشطات في الألعاب الرياضية. وقد انتهج الباحث في كتابة البحث المنهج التاريخي والمنهج الوصفي، من خلال استعراض تطور ظهور تجريم تعاطي المنشطات في المجال الرياضي، واستعراض النصوص القانونية ذات العلاقة بالمسؤولية الجنائية عن تعاطي المنشطات في الألعاب الرياضية، كما استعان الباحث ببعض المراجع العلمية من بحوث ومقالات ودراسات تتعلق بتعاطي المنشطات في الألعاب الرياضية في دول مجلس التعاون الخليجي وغيرها من الدول وتوصل البحث إلى نتيجة مهمة أن ظاهرة تعاطي المنشطات في الألعاب بين

مجتمعات الرياضيين نتيجة للتطور كبيرا الرياضية قد انتشرت انتشارا العلمي في مجال الأدوية، لأنها تزيد القدرة البدنية والذهنية للمتعاظمي زيادة مصطنعة. كما توصل البحث إلى أن الاهتمام بمكافحة المنشطات في الألعاب الرياضية على مستوى القوانين الجنائية بدأ في النصف الثاني من القرن الماضي. أما عربيا فتعد تونس والجزائر من الدول السباقة إلى إصدار قوانين خاصة تحمل صبغة جنائية لمكافحة استخدام المنشطات في الألعاب الرياضية. كما نصت الصفة الجزائية على تجريم كل من يساعد اللاعب على استخدام المنشطات. ويوصي البحث بضرورة الاهتمام ببرامج التوعية والإرشاد التربوي ونشرها وإيصالها إلى أكبر قدر ممكن من شرائح المجتمع بهدف التعريف بخطورة استخدام المنشطات وأضرارها الصحية والنفسية، مع تأكيد دور الأسرة والتوعية الدينية في هذا المجال. وكذلك أوصت بضرورة تشجيع البحوث والدراسات من قبل القطاعات الحكومية والتنظيمات الرياضية ذات العلاقة بمكافحة المنشطات وعقد المؤتمرات وورش العمل في مجال مكافحة استخدام المنشطات في المجال الرياضي.

المطلب الثالث : دراسة خالد الزيود وآخرون (2018)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤدية إلى تعاطي الشباب للمنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والانعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية عليهم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي من خالل تطبيق استبانة الغفيلي (2011) المعدلة على عينة بلغت (520) شابا من الشباب المرتادين للصالات والمراكز الرياضية في محافظتي المفرق واربد. وتكونت الاستبانة من (59) فقرة موزعة على محورين، المحور الأول: (العوامل المؤدية إلى تعاطي المنشطات بين الشباب في الصالات الرياضية)، والمحور الثاني: (عواقب استخدام المنشطات). عرض على وأظهرت نتائج الدراسة أن الجوائز والحوافز الضخمة التي ت الرياضيين لتحقيق الإنجاز الرياضي، وكذلك الحصول على مكانة اجتماعية، تعد من أكثر العوامل المؤدية لتناول المنشطات. وهناك إدراك من عينة الدراسة

لوجود تأثيرات جسدية سلبية في المتعاطين للمواد المنشطة، مثل الشعور بوجود مشكلات جسمية غير حقيقية، ولأجل تحقيق الإنجاز والفوز بالمسابقات شكل ذلك لدى المتعاطين حب (الأناف) وتغليب المصلحة الشخصية على مصلحة المجتمع الرياضية، مع تغير أسلوب ومنهج حياة متعاطي المنشطات بشكل سلبي، وأظهرت الدراسة كذلك أن عينة الدراسة أكثر وعياً بمخاطر وانعكاسات المواد والأعلى تحصيلاً دراسياً الأكبر سناً المنشطة على صحة الفرد وحالته النفسية والاجتماعية، من أقرانهم الأصغر ، وأقلهم في المستوى الدراسي. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون سناً بضرورة تعزيز الوعي بمخاطر المنشطات، وتشديد وزيادة الرقابة على الصالات والمراكز الرياضية.

المطلب الرابع : دراسة طارق الأحمد (2015)

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على العقاقير المنشطة والمحظورة من اللجنة الدولية لمكافحة المنشطات التي يستخدمها الرياضيون السعوديون في الألعاب المختلفة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لدي عينة مكونة من (30) لاعبا سعوديا. وأظهرت نتائج الدراسة أن مصطلح المنشطات لم يكن معروفا في الأوساط الشبابية، وينتشر ويستخدم تحت مسميات مكملات غذائية. ومن نتائج الدراسة أن أكثر المنشطات انتشارا واستخداما بين الرياضيين السعوديين هي المواد البنائية. وقد خلصت الدراسة إلى أهمية وضع الخطط التي تهدف إلى الوعي والتثقيف الصحي بين فئات الشباب. من خلال التعاون بين وزارات التعليم العام والعالي والإعلام، ووجوب أن تختلف العقوبات بين تعاطي المواد المنشطة والمواد المخدرة مثل الحشيش ونحوه، وأهمية وضع لوائح للأندية الخاصة غير الحكومية، لمراقبة تعاطي هذه المواد المحظورة بهدف حفظ المواهب السعودية.

المطلب الخامس: دراسة صابرين مرسل (2001)

هدفت الدراسة إلى دراسة تشريعات تجريم المنشطات في منافسات الاتحادات الرياضية الدولية من خلال التعرف على مدى معرفة الأجهزة الفنية للمنتجات المحلية والقومية للأنواع

والأساليب والوسائل المنشطة المختلفة والتي تندرج في لائحة القانون الطبي لمنافسات الاتحادات الرياضية الدولية كوسيلة غير مشروعة لتحقيق الإنجازات الرياضية وأهم المصادر التي يمكن للاعبين من خلاله الحصول على المنشطات في المسابقات الرياضية في ظل القانون الجنائي المصري وذلك لوضع المقترحات التي قد تساعد في التغلب على القصور في بعض القواعد القانونية للجنة الاولمبية. واستخدمت الباحثة المنهج المسحي، وتكونت عينة الدراسة من أعضاء من اللجنة الاولمبية المصرية، الأجهزة الفنية للمنتخبات المحلية والقومية المتمثلة في (الاداري - المدرب - المدير الفني - الطبيب - اخصائي العلاج الطبيعي) والتي اشتملت على (373) مفردة، وكانت من أدوات جمع البيانات هي الاستبيان. وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود قصور في معلومات الأجهزة الفنية للمنتخبات المحلية والقومية حول إلمامهم بأنواع والطرق والأساليب المنشطة المختلفة والمحظور تناولها على الرغم من أن اللجنة الأولمبية المصرية توفر قوائم حديثة ويتم إضافة كل ما هو جديد بها بصفة مستمرة، كما أوصت الدراسة بضرورة النظر نحو العقوبات الموجودة حالياً على استخدام المنشطات للحد من انتشارها السريع من خلال تجريمها بنصوص قانونية أسوة بنصوص بعض البلدان التي تجرمها.

المطلب السادس: دراسة طارق عبد العزيز الغفيلي (2011)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الصالات الرياضية في تعاطي المنشطات لدى الشباب في مدينة الرياض وتم تطبيق هذه الدراسة على الشباب مرتادي الصالات الرياضية، وكان عدد مفردات العينة هي (386). واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على دراسة الواقع، أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكمياً وكان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن نسبة (11.1) من أفراد مجتمع الدراسة يستخدمون المنشطات بالإضافة إلى (6.7) تم تزويدهم من قبل الصالات. كما أشارت النتائج أن أفراد مجتمع الدراسة موافقون على الدور

الرياضي الذي تقوم به الصالات الرياضية بمتوسط (4.20). كما أن أفراد مجتمع الدراسة اتفقوا على الدور الاجتماعي للصالات الرياضية بمتوسط (3.97).

المطلب السابع: دراسة عبد العزيز المصطفي (2003)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدوافع الرئيسية لدى عينة من العبي رياضة بناء الأجسام تجاه تعاطي المنشطات. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (60) لاعبا من لاعبي رياضة بناء الأجسام، وكانت من أدوات جمع البيانات هي الاستبيان. كانت من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن مستوى دوافع تعاطي المنشطات على المجالات الكلية يعبر عن دافعية بدرجة كبيرة، كما أن ترتيب دوافع العبي رياضة بناء الأجسام تجاه تعاطي المنشطات تركز بالتوالي على الدوافع الاجتماعية.

المطلب الثامن: التعقيب على الدراسات العربية

تنوعت أهداف الدراسات السابقة، فبعض هذه الدراسات هدف إلى تسليط الضوء على العقاقير المنشطة والمحظورة من اللجنة الدولية لمكافحة المنشطات مثل دراسة طارق الأحمد (2015)، وبعضها الآخر هدف إلى التعرف إلى الأسباب الرئيسية لتعاطي المنشطات مثل دراسة عبد العزيز المصطفي (2003) ومنها ما هدف إلى التعرف إلى اتجاهات الرياضيين نحو المنشطات مثل دراسة محمد سالم (2000)، وهناك دراسات هدفت إلى التعرف إلى دور الأندية الرياضية والمراكز التدريبية ولجان المراقبة في الحد من استخدام المنشطات مثل دراسة طارق عبد العزيز الغفيلي (2011)، ومنها بحث في تقييم معرفة الأفراد بالمواد المنشطة واستخدامها في الرياضة مثل دراسة الحمادي وحنين (2013)، وبحثت دراسات في ضرورة الرقابة على المنشطات والكشف عنها مثل دراسة عايد زريقات (2017)، وهدفت دراسات أخرى إلى ضرورة إصدار تشريعات وقوانين جزائية فيما يتعلق بمكافحة المنشطات مثل دراسة هيثم بن محمد (2017)، ودراسة راشد البلوشي (2017)، ودراسة محمد الشيخ (2020).

اعتمدت غالبية الدراسات السابقة المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات وتشابهت الدراسة الحالية في المنهج المستخدم مع دراسة كل من الحمادي وحنين (2013) دراسة طارق الأحمد (2015)، دراسة محمد سالم (2000)، دراسة محمد البيشي (2011) ومن خلال الدراسات السابقة استفادت الدراسة الحالية في الآتي:

- تحليل الدراسات السابقة والتي كانت عوناً في تحديد مشكلة الدراسة.
- تحديد المنهج العلمي والأسلوب الإحصائي وصياغة تساؤلات الدراسة وأهدافها.
- اختيار مجتمع الدراسة والفئة المستهدفة للدراسة.

المبحث الثالث : بعض الدراسات الأجنبية

المطلب الأول : دراسة ميتش ورادوفيتش (Radovanovic & Mitic)(2011)

وهدفت الدراسة إلى الوقوف على الأسباب الرئيسية لتعاطي المنشطات، والإجراءات الوقائية للحد من انتشار تعاطي المنشطات لدى نخبة من الرياضيين في صربيا، وتحديد دوافع استخدامها في الرياضيين غير المحترفين.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأسباب الرئيسية لتعاطي المنشطات تتمثل في الأخلاق الرياضية وخصائص الشخصية والمجموعات المرجعية، وعملية البدء في استخدام العقاقير المنشطة وبناءا على هذه النتائج اقترحت الدراسة خطة شاملة للوقاية والحد من الإصابة بتعاطي المنشطات بين الرياضيين غير المحترفين. وتستند الخطة إلى عمل تثقيفي حول تأثير المنشطات على الصحة، والتخطيط الأمثل للتغذية والتخطيط التكميلي وتخطيط نظام التدريب الفردي، كل وفقا لمميزاته الشخصية، والانضباط الرياضي والأهداف الترفيهية لدى الرياضيين. ومن الأهمية بمكان أيضا العمل على تحسين الحالة النفسية والاجتماعية للفرد.

المطلب الثاني : دراسة بافلوفيتش وبوبيش (M ,Pupiš and R. Pavlović)(2013):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد موقف واتجاهات الطلاب نحو استخدام المواد غير المشروعة (المنشطات) في الألعاب الرياضية. تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم استخدام استبيان لمعرفة بالمنشطات والاتجاه نحو تعاطيها في الألعاب الرياضية، وكان الاستبيان عبارة عن أسئلة من النوع المغلق والمفتوح تتعلق بالمعرفة عن المنشطات والاتجاه نحو تعاطيها في الرياضة. وتوصلت النتائج إلى وجود وعي لدى طالب التربية الرياضية نحو مشكلة تعاطي المنشطات وأن (81%) من العينة لم يتعاطوا المنشطات

على الإطلاق، (30%) من العينة لا يعرفون قائمة المنشطات المحظورة، (11%) من العينة تقابلوا مع رياضيين ممن يتعاطون المنشطات.

المطلب الثالث : دراسة ارون هيرمان (2012)(Aaron Hermann)

هدفت الدراسة إلى معرفة الآثار طويلة المدى لتعاطي المنشطات في السجلات الرياضية حتى عام (2012) واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتاريخي وكانت العينة عدد من الرياضات الأولمبية في كل من الشتاء والصيف، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن المنشطات لا تؤثر إيجابيا على الأفراد بل تؤثر سلبا عليهم، وأن استخدام المنشطات قد تم زيادته تدريجيا على مر السنوات الماضية.

المطلب الرابع : دراسة شين وآخرون (2015) (chen, et all)

بعنوان «الاعتقاد النمطي البارز المتغيرات المعرفية الاجتماعية لسلوكيات مكافحة المنشطات في الرياضة» وهي دراسة نموذجية موسعة لنظرية السلوك المخطط، حيث طبقت الدراسة على نظرية السلوك المخطط في مكافحة المنشطات، كما بحثت هذه الدراسة البارزة السلوك والمعيار والمعتقد التي تحكم الوسائط ضمن نظرية السلوك المخطط في سياق مكافحة المنشطات في مجال الرياضة، كانت الدراسة تجريبية، أجريت على (410) من الشباب الرياضيين النخبة (متوسط العمر = 18.02)، وبينت النتائج وجوب تجنب المنشطات، ومراقبة سوق المنشطات من التوريد والطلب، الذي يشكل تحديا كبيرا.

الفصل الثالث:

طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد :

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعمقة للموضوع، وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجانب التطبيقي دراسة الموضوع دراسة ميدانية لإضفاء بعد عملي عليه. كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتجاوز الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيماً ميدانياً من أجل التحقق من فرضيات البحث. وهذا ما يقتضي من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، بالإضافة إلى الاستخدام الأمثل للوسائل الإحصائية وتوظيفها بشكل سليم للوصول إلى نتائج ذات دلالة إحصائية ودقة علمية، تسهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وتقدم إضافة نوعية للبحث العلمي بشكل عام. في هذا الفصل سنوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في هذه الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع، وذلك من أجل التوصل إلى نتائج علمية يمكن الاعتماد عليها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتكرار والتحقق.

المبحث الأول: طريقة الدراسة

المطلب الأول : منهج الدراسة

يُعتبر المنهج خطوة تطبيقية أو مجموعة إجراءات نتبعها لدراسة مشكلة أو ظاهرة ما، بهدف اكتشاف الحقائق المرتبطة بها، والإجابة على الأسئلة التي نطرحها للتأكد من صحة فرضياتها.⁽¹⁾

ولا يعتبر الباحث حراً في اختيار المنهج الذي يستخدمه وإنما طبيعة الظاهرة المدروسة أو موضوع البحث هو الميدان الذي يحدد المنهج المستخدم، وتختتم المناهج باختبار الموضوعات.⁽²⁾

¹ - د. رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، ط2، الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984، ص.15

ونظرا لطبيعة موضوعنا الذي يتحدد في معرفة واقعة تناول المنشطات الرياضية في الوسط المدرسي، يفرض علينا استخدام المنهج الوصفي، والذي يعد من أحسن طرق البحث حيث يتسم بالموضوعية، وذلك لجمع البيانات اللازمة حول الموضوع والقيام بمعالجتها وتفسيرها.

❖ تحديد متغيرات الدراسة :

جدول رقم (1) يوضح متغيرات الدراسة

المتغير المستقل	المتغير التابع
تناول المنشطات	طلاب الثانوية

المطلب الثاني : الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها للتأكد من ملائمة منهجية الدراسة لموضوع البحث ومدى صلاحية الأداة المستخدمة حول موضوع البحث. فقد قمنا في بداية الأمر بدراسة استطلاعية على ثانوية بن عمر التجاني بعين ماضي و ثانوية بوقرة علي بالأغواط ، حيث قمنا بلقاء مع بعض الأساتذة الرياضيين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص ظاهرة تناول المنشطات، والغرض منها هو توضيح بعض المفاهيم المتعمقة بموضوع الدراسة.

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لمعرفة أسباب تناول المنشطات في الوسط الدراسي. هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المحكمين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث.

²- د.عمار بوحوش ومحمد الذبيبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص.92

المطلب الثالث : مجتمع الدراسة وعينتها

➤ **مجتمع الدراسة :** و هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث⁽³⁾ وبما أن بحثنا يركز حول ظاهرة تناول المنشطات في الوسط الدراسي، فقد تمحور مجتمع بحثنا حول تلاميذ ثانوية بن عمر التجاني بعين ماضي و ثانوية بوقرة علي بالأغواط

➤ **عينة الدراسة :** العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث اختيارها عليها، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له.⁽⁴⁾

تكونت عينة الدراسة من 700 تلميذ من السنوات التعليمية الثلاث من ثانوية بن عمر التجاني و بوقرة علي و تم اختيارهم بشكل عشوائي.

المطلب الرابع : حدود الدراسة

يعد التعريف بالحدود المكانية والبشرية والزمانية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث والتي كانت كما يلي :

➤ **المجال المكاني :** أجريت هذه الدراسة في ثانوية بن عمر التجاني بعين ماضي و ثانوية بوقرة علي بالأغواط.

➤ **المجال المكاني :** و يتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة والبالغ عددهم 700 تلميذ في الثانوية.

➤ **المجال الزمني :** قدمت قائمة مشاريع البحوث من طرف إدارة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تربية حركية، في شهر أكتوبر 2024، حيث تم اختيار الموضوع التالي: "واقع تناول المنشطات الرياضية في الوسط المدرسي، ثانويات الأغواط".

³- د.محمد خليل عباس وآخرون، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، الأردن : دار المسير للنشر والتوزيع، 2007، ص.217

⁴- د.محمد شفيق، البحث العلمي في تطبيقاته في مجال الدراسة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث ، 2006، ص.204.

- تم الشروع في جمع المادة العلمية والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع وتنظيمها، بما في ذلك الدراسة الاستطلاعية، ابتداءً من اختيار موضوع الدراسة.
- شرع الطالب في الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة خلال شهري مايو إلى جوان، حيث طُبقت الأداة بصورة جماعية على عينة الدراسة، وذلك بعد إلقاء التعليمات وشرح طريقة الإجابة على المقياس.
- شرع الطالب في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليل نتائجها واستخلاص النتائج النهائية، حتى تم وضع المذكرة في شكلها النهائي.

المبحث الثاني: أدوات الدراسة

المطلب الخامس : أدوات جمع البيانات

1. الاستبيان : هو أداة للحصول على البيانات حول المبحوث، حيث يقدم الباحث عدداً من الأسئلة المكتوبة ضمن نموذج معدّ لخدمة أغراض بحثه. وعلى المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه. والاستبيان عادةً ما يكون مقيداً أو مفتوحاً أو الأثنين.⁽⁵⁾
- يتميز الاستبيان بقصر الوقت المطلوب لتنفيذه، ويسمح بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات دفعة واحدة، حيث يتم تقديمه على شكل استمارة تُرسل إلى الأشخاص المعنيين. وقد اخترنا استخدام الاستبيان في هذه الدراسة باعتباره الأداة الأكثر ملاءمة، لأنه يتيح لنا جمع المعلومات اللازمة للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة، وبالتالي الوصول إلى إجابات واضحة للإشكالية البحثية.
- يتكون الاستبيان من 21 سؤالاً تم طرحها على تلاميذ ثانوية عمر التجاني بعين ماضي و ثانوية بوقرة علي بالأغواط، وكانت محاور الاستبيان كالتالي:

➤ **المحور الأول:** تتضمن الأسئلة من السؤال الأول إلى السؤال السابع ما يسمح لنا بمعرفة إن كان هناك فوائد يجنيها التلاميذ من تناول المنشطات، أو يشعرون باختلاف عند تناولها

⁵ - د. عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، باتنة، منشورات الشهاب، 1998، ص. 29.

➤ **المحور الثاني:** مكون من السؤال الثامن إلى السؤال الرابع عشر ويتعلق بمدى تأثير تناول المنشطات سلبا على أدائهم الرياضي و تحصيلهم الدراسي.

➤ **المحور الثالث :** يتكون من السؤال الخامس عشر حتى السؤال الواحد و العشرين ويتعلق بالدوافع التي تؤدي بالتلاميذ الرياضيين إلى تناول المنشطات.

2. الأسس السيكومترية للأداة :

- **صدق الاستبيان :** صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سيقاس ما أعد لقياسه. كما يُقصد بالصدق شمولية الاستبيان لكافة العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه⁽⁶⁾

- **ثبات الأداء :**

جدول رقم (2) يوضح معاملات الثبات حسب معادلة (ألفا كرونباخ)

المحور	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ للثبات
يوجد فوائد يجنيها التلاميذ من تناول المنشطات، أو يشعرون باختلاف عند تناوله.	07	0.968
يؤثر تناول المنشطات سلبا على أدائهم الرياضي و تحصيلهم الدراسي.	07	0.927
بالدوافع التي تؤدي بالتلاميذ الرياضيين إلى تناول المنشطات.	07	0.944
المعامل الكلي	21	0.981

يشير الجدول رقم (2) الى أن معاملات الثبات الكلي بلغ (0.981)، وهذا يمثل قيمة لثبات الأتساق الداخلي، ونسبة مقبولة لأغراض التحليل

⁶ - د.فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط1، الإسكندرية : مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، 2002، ص.167

- **الصدق الظاهري** : تم إرسال استمارة الاستبيان إلى عدد من الأساتذة المحكمين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من عدة جامعات عن طريق الأيميل ، نظراً لمستواهم العلمي وخبرتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، وذلك بغرض تحكيمه ومراعاة إمكانية توافق العبارات مع المحاور، وكذلك توافق المحاور مع الفرضيات. كما تم حذف أو إضافة أو تعديل بعض العبارات، حيث لم يتم استلام أي رد منهم. ونظراً لضيق الوقت وبعد التشاور مع المشرف، تم تعديل وضبط الاستبيان في صيغته النهائية التي أوصى بها المشرف وفق المعايير المنهجية للبحث، وهو ما أسفر عنه جانب صدق الاستبيان.

المطلب السادس : اجراء تنفيذ الدراسة

بعد التأكد من صدق أدوات الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية ، تم تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية :

- قام الطالب بتطبيق الدراسة ميدانياً على العينة المختارة والمتمثلة في تلاميذ ثانوية بن عمر التجاني بعين ماضي و ثانوية بوقرة علي بالأغواط حيث قام باختيار 350 تلميذ من كل ثانوية بشكل عشوائي و توزيع استبيان الكتروني على أفراد العينة عن طريق مشاركة رابط مع التلاميذ المشاركين في الدراسة.

- قام الطالب بالتعريف بنفسه للأساتذة و المسؤولين وشرح أهداف الدراسة.

- قام الطالب بتوزيع وتقديم التوضيحات اللازمة في جميع مراحل الإجابة لضمان صحة وصدق الإجابات.

- أكد الطالب للتلاميذ أن الهدف هو هدف علمي، وأن إجاباتهم على المقاييس ليس لها أي غرض إلا البحث العلمي، وطلب منهم الجدية والدقة في إجاباتهم.

- تم تحديد مدة معينة للإجابة في مدة لا تتجاوز الثلاث أيام.

- بعد انتهاء المدة العينة للاجابة عن الأسئلة تم استرجاع جميع الاجابات من الاستبيان الالكتروني.

- تم تفريغ البيانات على قاعدة بيانات (جداول) بعد ترميز العناصر المختلفة تمهيداً لإدخالها على البرنامج الإحصائي (SPSS) في نسخته 20، حيث تم ذلك وحصل الطالب على النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة.

المطلب السابع : أساليب التحليل الإحصائي

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا، حيث يُعد الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس علمي يستند إليه في البحث والاستقصاء. وعلى ضوء ذلك، استخدمنا ما يلي:

- **النسب المئوية :** بما أن البحث قام بتحليل البيانات التي يحتويها الاستبيان، فقد وُجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هي استخدام النسب المئوية.
- **اختبار كاف تربيع (كا2) :** يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها، من خلال الاستبيان.

الفصل الرابع:

عرض نتائج الدراسة

ومناقشتها

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية، وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية، وبدءاً من افتراضنا العام بأن هناك أسباباً رئيسية تؤدي إلى انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الدراسي ، سنعرض في هذا الفصل تفسيراً وتحليلاً للنتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة.

حيث سنقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ليتم تمثيلها بيانياً. وفي الختام، ننهي الفصل بالنتائج العامة التي توصلنا إليها، مع بعض المقترحات والتوصيات.

المبحث الأول : عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان :

المطلب الأول : عرض وتحليل ومناقشة المحور الأول

هل توجد فوائد يجنيها التلاميذ الجزائريون من تناول المنشطات أو يشعرون باختلاف

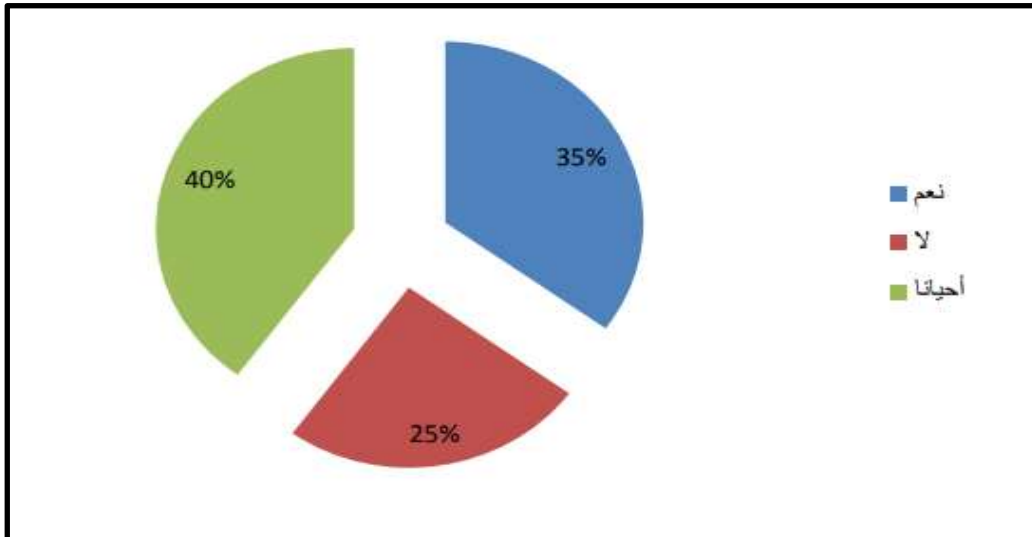
عند تناولها حسب رأيهم

السؤال 01 : المنشطات تزيد من قوة ونشاط الجسم

الجدول (03) إحصائيات أجوبة السؤال (1) من المحور الأول

الاجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	245	35					
لا	175	25					
أحيانا	280	40					
المجموع	700	100	0.700	3.84	705.0	2	غير دال

الشكل رقم (1) دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 01 من المحور الأول



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (3)، فإن أكبر نسبة من المستجوبين يرون أن المنشطات تزيد من قوة ونشاط الجسم أحياناً، إذ قُدرت نسبتها بـ 40%. أما الذين كانت إجاباتهم بـ "نعم" فقُدرت نسبتهم بـ 35%، في حين أن الذين أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 25%. وللمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع. ومن خلاله وجدنا أن كاي تربيع المحسوبة (0.700) أصغر من كاي تربيع المجدولة (3.84) عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.705$ ودرجة الحرية 2. وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

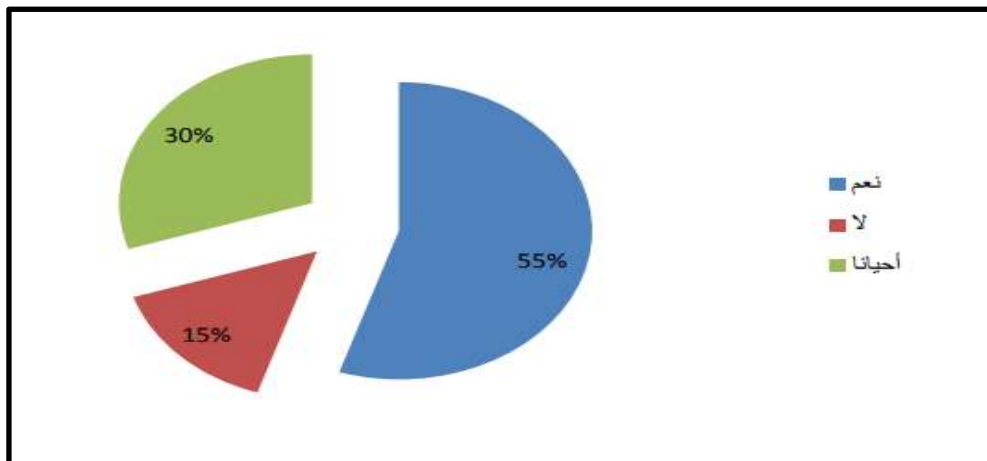
الاستنتاج : المنشطات تزيد من قوة الجسم أحياناً.

السؤال 02 : تناول المنشطات يساعد الطالب في تطوير الجسم في زمن قصير

الجدول (4) إحصاءات أجوبة السؤال (2) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	385	55					
لا	105	15					
أحياناً	210	30					
المجموع	700	100	4.900	3.84	0.86	2	دال

الشكل رقم (2) دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 02 من المحور الأول



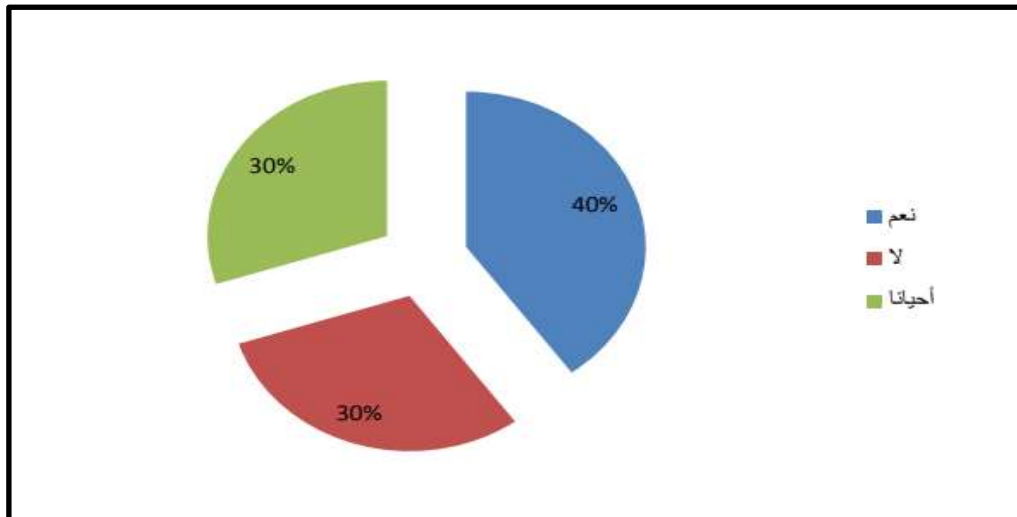
تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول (4) اتضح أن أغلبية الأساتذة يعتقدون أن المنشطات تساهم في تطوير الجسم في وقت قصير، إذ قُدرت نسبتهم بـ 55%. أما الأساتذة الذين يرون أن المنشطات لا تساعد في تطوير الجسم في زمن قصير، فكانت نسبتهم 15%. في حين أن المستجوبين الذين كانت إجاباتهم بـ "أحياناً" قُدرت نسبتهم بـ 30%. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع. ومن خلاله وجدنا أن كاي تربيع المحسوبة (4.900) أكبر من كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.86$ ودرجة حرية 2. وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة. الاستنتاج : يرى أساتذة معهد التربية البدنية أن تناول المنشطات يساعد الرياضيين في تطوير الجسم في زمن قصير.

السؤال 03 : يمكن للطالب المدرسي الوثوق بالمنشطات

الجدول (5) أحصاءات أجوبة السؤال (3) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	280	40					
لا	210	30					
أحياناً	210	30					
المجموع	700	100	0.400	3.84	0.819	2	دال

الشكل رقم (3) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 3 من المحور الأول



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول (5) تبين أن نسبة المستجوبين الذين يثقون بالمنشطات أكبر من نسبة الذين لا يثقون بها، إذ قُدرت نسبة المستجوبين الذين يثقون بالمنشطات بـ 40%، أما نسبة الذين لا يثقون بها فقُدرت بـ 30%. في حين أن الذين كانت إجاباتهم بـ "أحياناً" فقد قُدرت نسبتهم بـ 30%. وللمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع ومن من خلاله وجدنا أن كاي تربيع المحسوبة (0.400) أقل من كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.819$ ودرجة حرية 2. وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

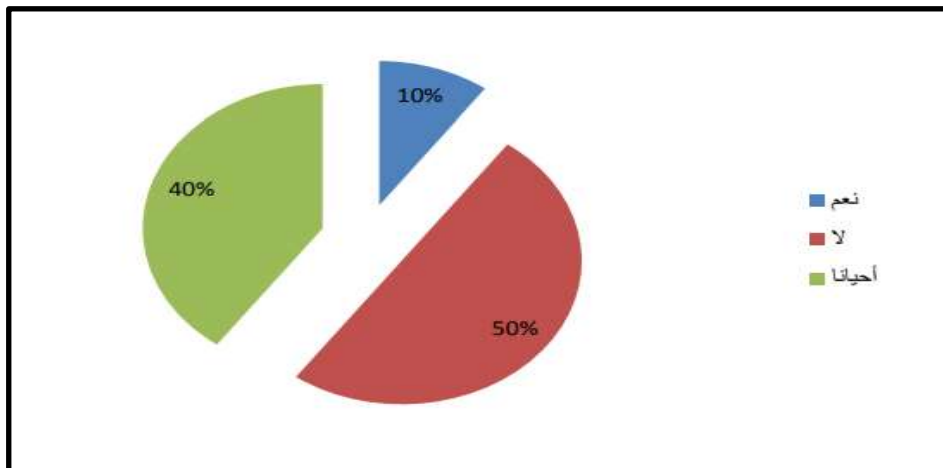
الاستنتاج: يقل ثقة المستجوبين بالمنشطات نظراً لسمعتها السيئة والأضرار التي قد تسببها.

السؤال 04 : يراعي الطلاب الرياضيون مكونات و مصداقية هاته المنشطات

الجدول (6) إحصاءات أجوبة السؤال (4) من المحور الأول

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	70	10					
لا	350	50					
أحياناً	280	40					
المجموع	700	100	5.200	3.84	0.74	2	دال

الشكل رقم (4) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 4 من المحور الأول



❖ **تحليل ومناقشة النتائج :** من خلال الجدول (6) تبين أن نسبة المستجوبين الذين لا يراعون مكونات ومصادقية المنشطات أكبر من نسبة الذين يراعون مكوناتها ومصادقيتها، إذ قُدرت نسبة المستجوبين الذين أجابوا بـ "لا" بـ 50%، أما نسبة الذين أجابوا بـ "نعم" فقُدرت بـ 10%. في حين أن الذين كانت إجاباتهم بـ "أحياناً" فقد قُدرت نسبتهم بـ 40%. وللمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع. ومن خلاله وجدنا أن كاي تربيع المحسوبة (5.200) أكبر من كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.74$ ودرجة حرية 2. وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

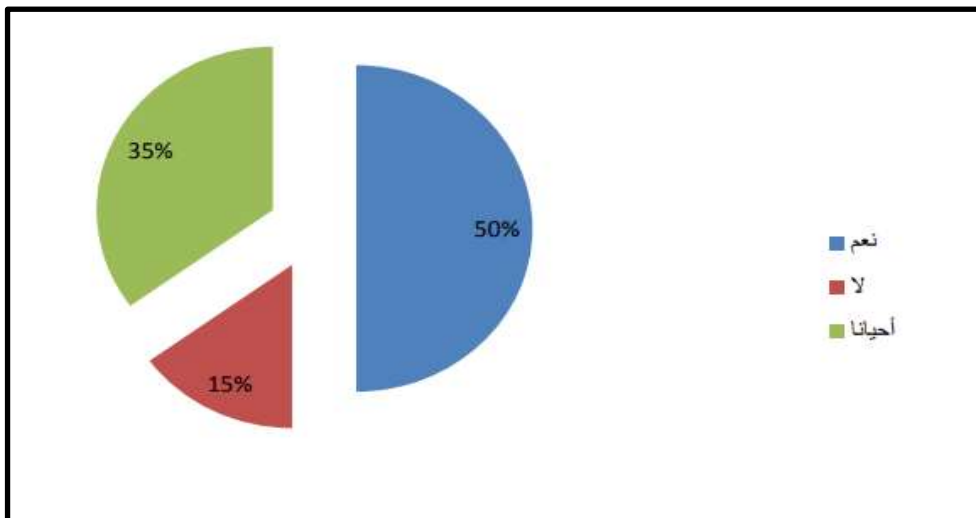
الاستنتاج : المستجوبون لا يراعون مكونات ومصادقية المنشطات.

السؤال 05 : يستفيد الطالب من تناوله للمنشطات

الجدول (7) أحصاءات أجوبة السؤال (5) من المحور الأول

الاجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	350	50					
لا	105	15					
أحياناً	245	35					
المجموع	700	100	3.700	3.84	0.157	2	دال

الشكل رقم (5) : دائرة نسببة لتكرارات أجوبة السؤال 5 من المحور الأول



❖ **تحليل ومناقشة النتائج :** من خلال الجدول (7) تبين أن نسبة المستجوبين الذين صوتوا بـ "نعم" قُدرت بـ 50%، أما نسبة الذين صوتوا بـ "لا" فُقدت بـ 15%. في حين أن الذين كانت إجاباتهم بـ "أحياناً" فقد قُدرت نسبتهم بـ 35%. وللمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع. ومن خلاله وجدنا أن كاي تربيع المحسوبة (3.700) أقل من كاي تربيع المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.157$ ودرجة حرية 2. وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

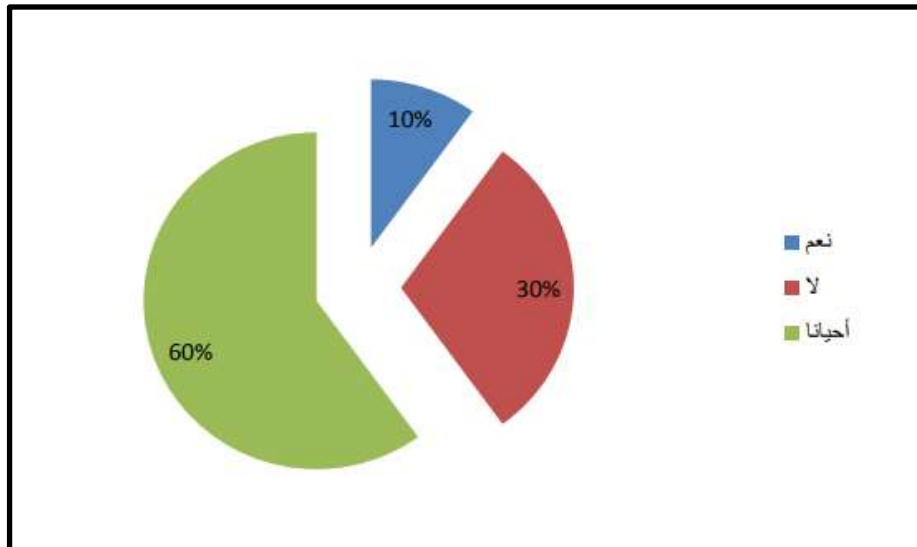
الاستنتاج : من خلال إجابات المستجوبين، فإن الرياضيين يستفيدون من تناول المنشطات.

السؤال 06 : يستخدم الطالب الرياضي المنشطات عن طريق وصفات طبية.

الجدول (8) أحصاءات أجوبة السؤال (6) من المحور الأول

الاجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	70	10					
لا	210	30					
أحياناً	420	60					
المجموع	700	100	7.600	3.84	0.22	2	دال

الشكل رقم (6) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 6 من المحور الأول



❖ **تحليل ومناقشة النتائج :** من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن معظم الرياضيين لا يسبق لهم تناول المنشطات عن طريق وصفة طبية، فكانت نسبة الذين صوتوا بـ"أحياناً" 60%. أما الرياضيون الذين تناولوا المنشطات بعد حصولهم على وصفة طبية وأجابوا بـ"نعم" فكانت نسبتهم 10%. في حين أن الذين صوتوا بـ"لا" فكانت نسبتهم 30%. وللمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع. ومن خلاله وجدنا أن كاي تربيع المحسوبة (7.600) أكبر من كاي تربيع المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.22$ ودرجة حرية 12. وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

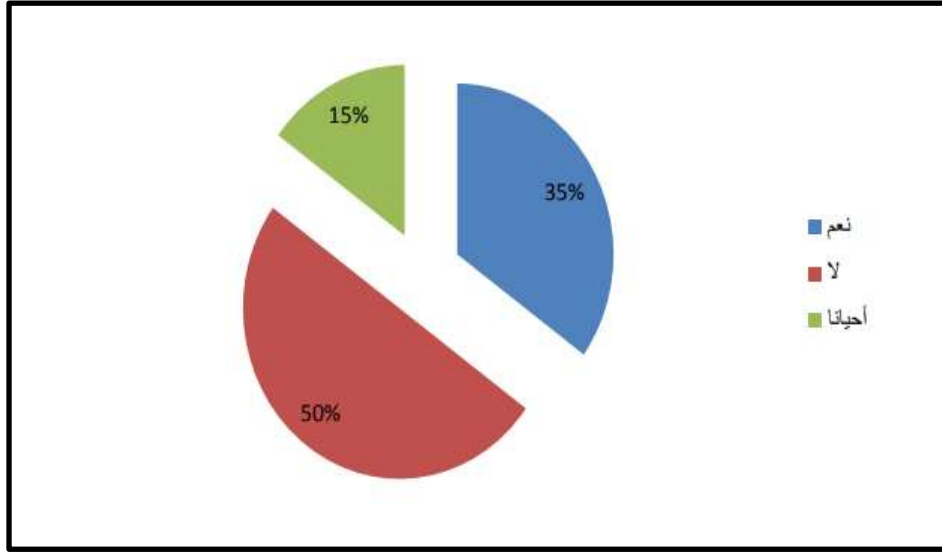
الاستنتاج : أجمع الأساتذة على أن معظم الرياضيين يتجاوزون الوصفة الطبية قبل تناول المنشطات، وهذا يعكس نقص الثقافة الصحية في مجتمعنا.

السؤال 07 : يعد تناول المنشطات وسيلة من وسائل النجاح و التفوق الرياضي.

الجدول (9) أحصاءات أجوبة السؤال (7) من المحور الأول

الاجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	245	35					
لا	350	50					
أحياناً	105	15					
المجموع	700	100	3.700	3.84	0.157	2	غير دال

الشكل رقم (7) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 7 من المحور الأول



❖ **تحليل ومناقشة النتائج :** من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن الذين قالوا بأن المنشطات لا تعد وسيلة للتفوق الرياضي قُدرت نسبتهم بـ 50%. في حين أن الذين صوتوا بـ "نعم" فكانت نسبتهم 35%، وكانت نسبة الذين صوتوا بـ "أحياناً" 15%. وللمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع. ومن خلاله وجدنا أن كاي تربيع المحسوبة (3.700) أقل من كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.157$ ودرجة حرية 2. وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

الاستنتاج : إن المنشطات لا تعد وسيلة من وسائل النجاح والتفوق الرياضي حسب رأي التلاميذ.

المطلب الثاني : عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني

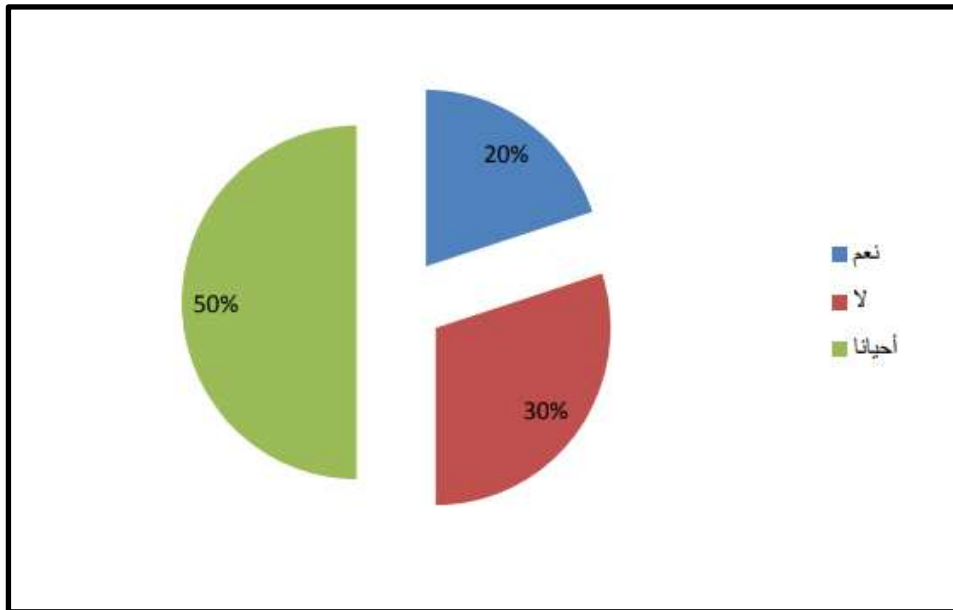
عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني : يؤثر تناول المنشطات سلبًا على أداء الرياضي و التحصيل العلمي للطالب

السؤال 8 : إمكانيات طالب الثانوية المادية، هل تسمح له باقتناء هذه المواد ؟

الجدول (10) إحصاءات أجوبة السؤال (8) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	140	20					
لا	210	30					
أحياناً	350	50					
المجموع	700	100	2.800	3.84	0.247	2	غير دال

الشكل رقم (8) : دائرة نسببة لتكرارات أجوبة السؤال 8 من المحور الثاني



تحليل ومناقشة النتائج : من الجدول (10) يتبين أن 20% من إجابات الطلاب تُظهر أنهم يمكنهم اقتناء هذه المواد للرياضة، في حين أن 30% منهم لا يمكنهم اقتناء هذه المواد الرياضية، بينما أجاب البقية، أي 50%، بأنهم يمكنهم بعض الأحيان.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاي تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة (0.280) أقل من كاف تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.247$) ودرجة حرية (2). وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

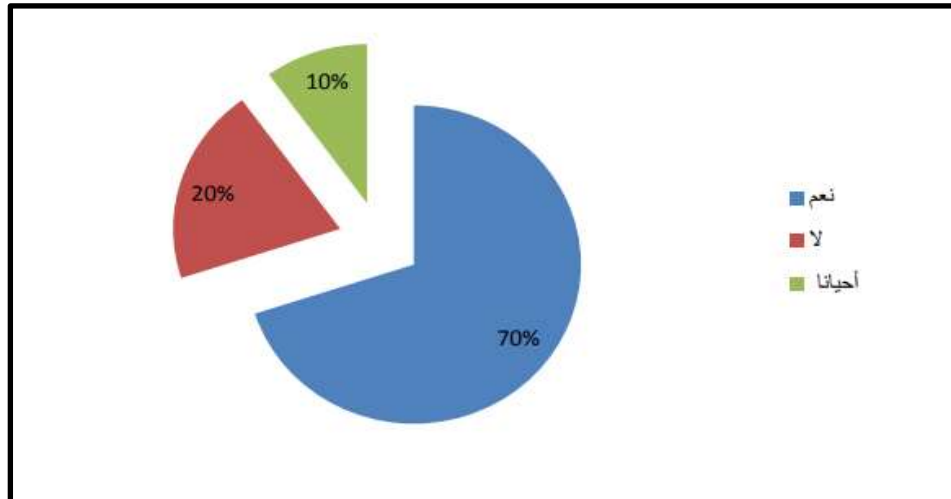
الاستنتاج : يتعذر على المستجوبين أن الإمكانات المادية للرياضي لا تسمح له باقتناء هذه المواد في بعض الأحيان.

السؤال 9 : هل هناك تأثير على صحة الطالب عند التوقف عن تناول المنشطات؟

الجدول (11) إحصاءات أجوبة السؤال (9) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	490	70					
لا	140	20					
أحيانا	70	10					
المجموع	700	100	12.400	3.84	0.002	2	دال

الشكل رقم (9) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 9 من المحور الثاني



تحليل ومناقشة النتائج : من الجدول (11) يتبين أن 70% من المستجوبين لاحظوا أن هناك تأثيراً على صحة الرياضي عند التوقف عن تناول المنشطات، بينما 20% منهم لم يلاحظوا أي تأثير، في حين أن 10% منهم لاحظوا أن هناك تأثيراً عليهم في بعض الأحيان. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاف تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (12.400) أكبر من قيمة كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.002$) ودرجة حرية (2)، وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

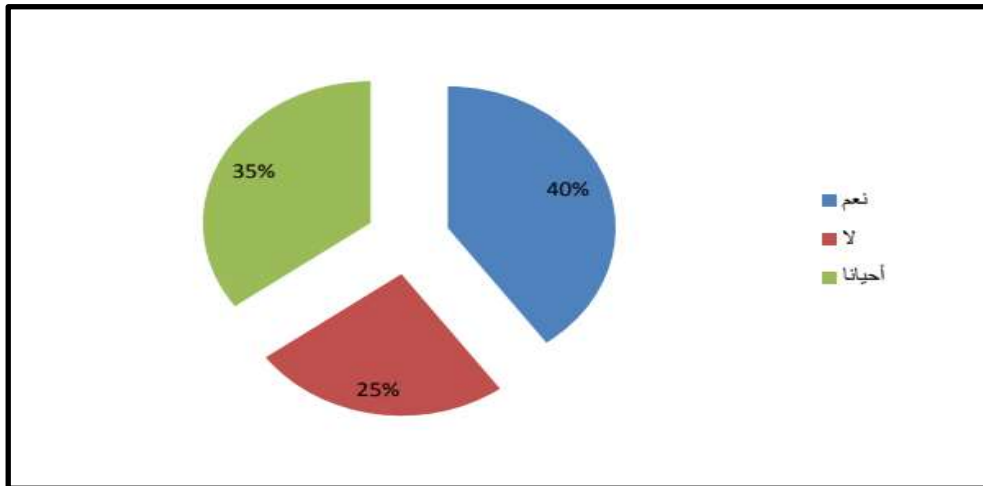
الاستنتاج : التوقف عن تناول المنشطات يؤدي إلى نقص في الكتلة العضلية.

السؤال 10 : هل يدرك الطالب الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات ؟

الجدول (12) إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	280	40					
لا	175	25					
أحياناً	245	35					
المجموع	700	100	0.700	3.84	0.705	2	دال

الشكل رقم (10) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 10 من المحور الثاني



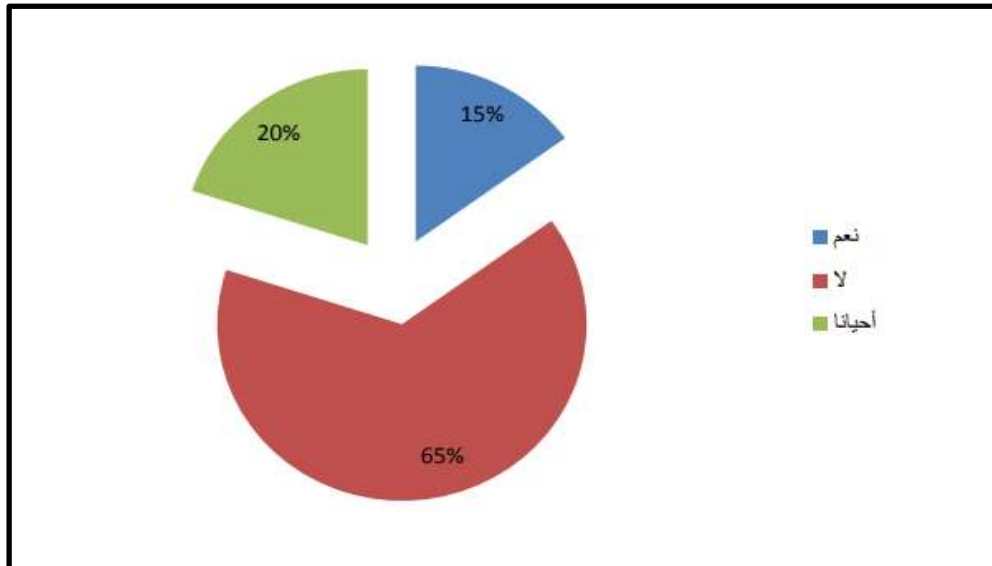
تحليل ومناقشة النتائج : من الجدول (12) يتبين أن 40% من المستجوبين لاحظوا أن الرياضي يدرك الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات، بينما 25% منهم لم يلاحظوا أي خطر عليه، في حين أن 35% منهم لاحظوا أن هناك أخطاراً ناجمة عنه في بعض الأحيان. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (0.700) أقل من قيمة كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.705$) ودرجة حرية (2)، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب. الاستنتاج : للمنشطات أخطار ناجمة عن استعمالها من قبل الطلاب .

السؤال 11 : هل يعتبر الطالب المنشطات التي يتناولها قانونية؟

الجدول (13) إحصاءات أجوبة السؤال (11) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	105	15					
لا	455	65					
أحياناً	140	20					
المجموع	700	100	9.100	3.84	0.011	2	دال

الشكل رقم (11) : دائرة نسببة لتكرارات أجوبة السؤال 11 من المحور الثاني



تحليل ومناقشة النتائج: من الجدول (11) يتبين أن 65% من المستجوبين لم يلاحظوا أن المنشطات التي يتناولها الرياضي قانونية، بينما 15% منهم لاحظوا أنها غير قانونية، في حين أن 20% منهم لاحظوا أن المنشطات التي يتناولها الرياضي قانونية في بعض الأحيان. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (9.100) أكبر من قيمة كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.011$) ودرجة حرية (21)، وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

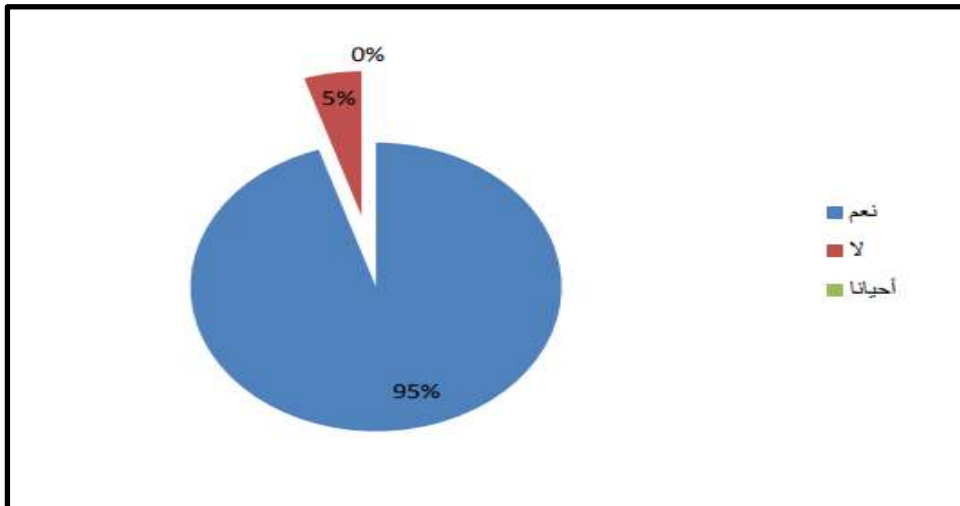
الاستنتاج : يعتبر الطالب المنشطات التي يتناولها غير قانونية.

السؤال 12: هل يتطلب تناول المنشطات وجود مستوى من الثقافة الصحية لدى الطالب ؟

الجدول (14) إحصاءات أجوبة السؤال (12) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	665	95					
لا	35	5					
أحياناً	0	0					
المجموع	700	100	16.200	3.84	0.000	1	دال

الشكل رقم (12) : دائرة نسببة لتكرارات أجوبة السؤال 12 من المحور الثاني



تحليل ومناقشة النتائج : من الجدول (14) يظهر أن 95% من المستجوبين يعتقدون أن تناول المنشطات يستلزم وجود مستوى من الثقافة الصحية، بينما 5% لا يعتقدون ذلك. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (16.200) أكبر من قيمة كاف تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.000$) ودرجة حرية (1)، وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطالب.

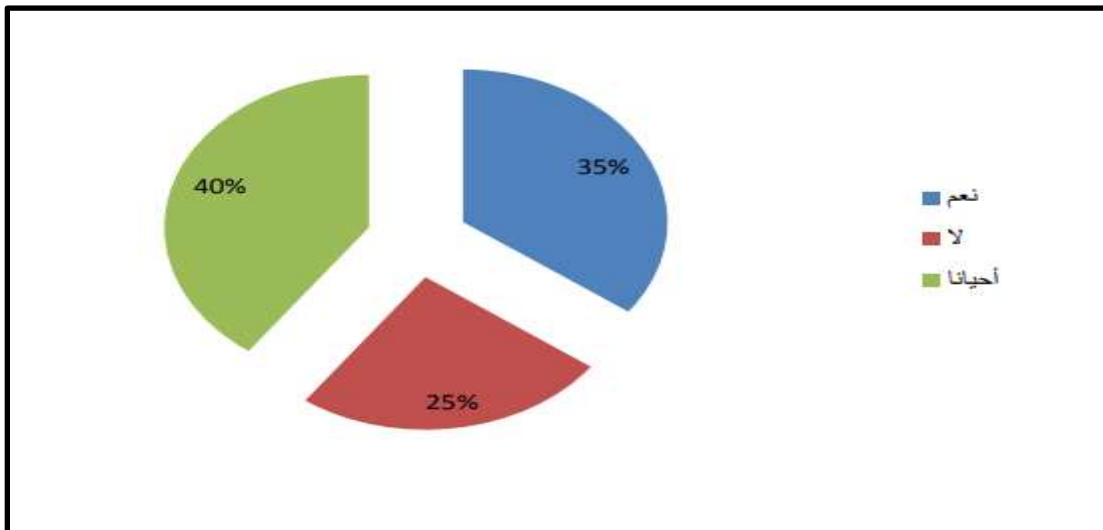
الاستنتاج : يرى المستجوبين أنه من الضروري وجود مستوى من الثقافة الصحية لدى الرياضي لتناول المنشطات.

السؤال 13: هل يدرك الطالب أن المنشطات تسبب وسرطان الكبد مع مرور الوقت؟

الجدول (15) إحصاءات أجوبة السؤال (13) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² جدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	245	35					
لا	175	25					
أحياناً	280	40					
المجموع	700	100	0.700	3.84	0.705	2	غير دال

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



تحليل ومناقشة النتائج: من الجدول (15) يتبين أن أغلبية المستجوبين يدركون الآثار السلبية للمنشطات، حيث قدرت نسبتهم بـ 40%. أما المستجوبون الذين يعلمون أن المنشطات تسبب العقم وسرطان الكبد فقد قدرت نسبتهم بـ 35%. في حين أن الذين لا يدركون هذه الآثار قدرت نسبتهم بـ 25%. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاي تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (0.700) أقل من قيمة كاف تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.705$) ودرجة حرية (2)، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

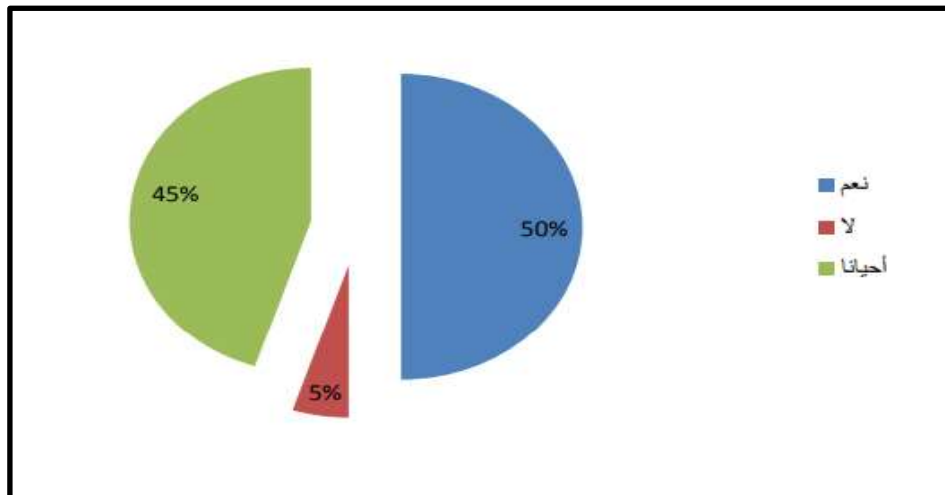
الاستنتاج : المستجوبون على دراية بأخطار وآثار هذه المنشطات.

السؤال 14 : هل تُعتبر الاضطرابات الجسمية سبباً لتناول الطلاب لهذه المنشطات.

الجدول (16) إحصاءات أجوبة السؤال (14) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	350	50					
لا	35	5					
أحيانا	315	45					
المجموع	700	100	7.300	3.84	0.026	2	دال

الشكل رقم (14) : دائرة نسببة لتكرارات أجوبة السؤال 14 من المحور الثاني



تحليل ومناقشة النتائج : من الجدول (16) يتبين أن أغلبية المستجوبين يعتبرون أن الاضطرابات الجسدية سبب لتناول الطلاب لهذه المنشطات، حيث قدرت نسبتهم بـ 50%. أما المستجوبون الذين يعتبرونها سبباً للاضطرابات الجسدية في بعض الأحيان فقد قدرت نسبتهم بـ 45%. في حين أن الذين لا يعلمون ذلك قدرت نسبتهم بـ 5%. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاي تربيع المحسوبة (7.300) أكبر من قيمة كاي تربيع المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.026$) ودرجة حرية (2)، وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

الاستنتاج : تناول الطالب للمنشطات يسبب اضطرابات جسدية مع مرور الوقت.

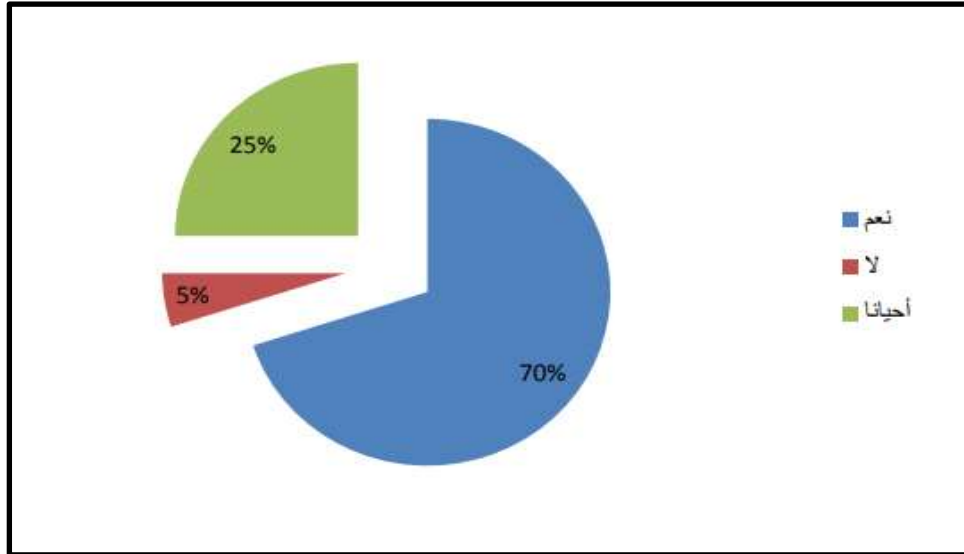
المطلب الثالث : عرض وتحليل ومناقشة المحور الثالث

عرض وتحليل ومناقشة المحور الثالث : هناك دوافع تؤدي بالطلاب إلى تناول المنشطات السؤال 15 : هل يشعر الطالب بتطور وزيادة في النمو العضلي عند تناول المنشطات؟

الجدول (17) إحصاءات أجوبة السؤال (15) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	490	70					
لا	35	5					
أحياناً	175	25					
المجموع	700	100	13.300	3.84	0.001	2	دال

الشكل رقم (15) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 15 من المحور الثالث



تحليل ومناقشة النتائج : من الجدول (17) يتبين أن 70% من المستجوبين لاحظوا تحسناً وتطوراً في النمو العضلي لديهم وذلك إثر تناولهم للمنشطات، بينما 25% لاحظوا تطوراً في النمو العضلي في بعض الأحيان، في حين أن 5% منهم لم يلاحظوا أي تطور في النمو العضلي.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف تربيع (χ^2) . ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (13.300) أكبر من قيمة كاف تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $(\alpha=0.001)$ ودرجة حرية (2)، وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطالب.

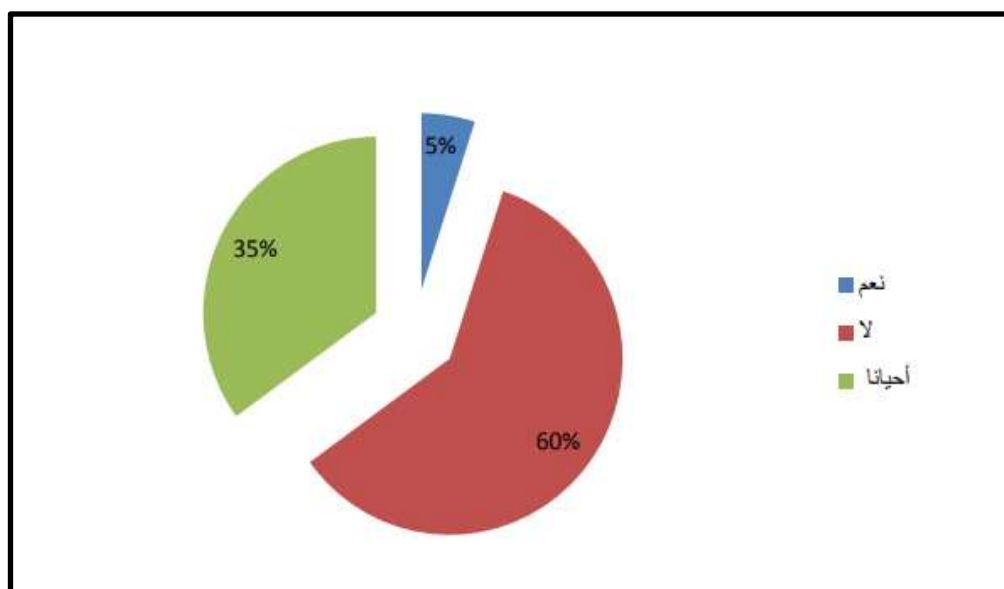
الاستنتاج : يرى الطلاب أن للمنشطات أثراً إيجابياً على النمو العضلي الرياضي.

السؤال 16 : هل يشجع الطلاب والزملاء بعضهم على تناول المنشطات؟

الجدول (18) إحصاءات أجوبة السؤال (16) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	35	5					
لا	420	60					
أحياناً	245	35					
المجموع	700	100	9.100	3.84	0.11	2	دال

الشكل رقم (16) : دائرة نسببة لتكرارات أجوبة السؤال 16 من المحور الثالث



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول (18) يتبين أن 60% من المستجوبين لم يشجعوا الطلاب والزملاء بعضهم على تناول المنشطات تناول المنشطات، بينما الذين شجعوهم في بعض الأحيان قدرت نسبتهم بـ 35%، في حين الذين صوتوا بـ "نعم" قدرت نسبتهم بـ 5%. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (9.100) أكبر من قيمة كاي تربيع المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.11$) ودرجة حرية (2)، وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطالب.

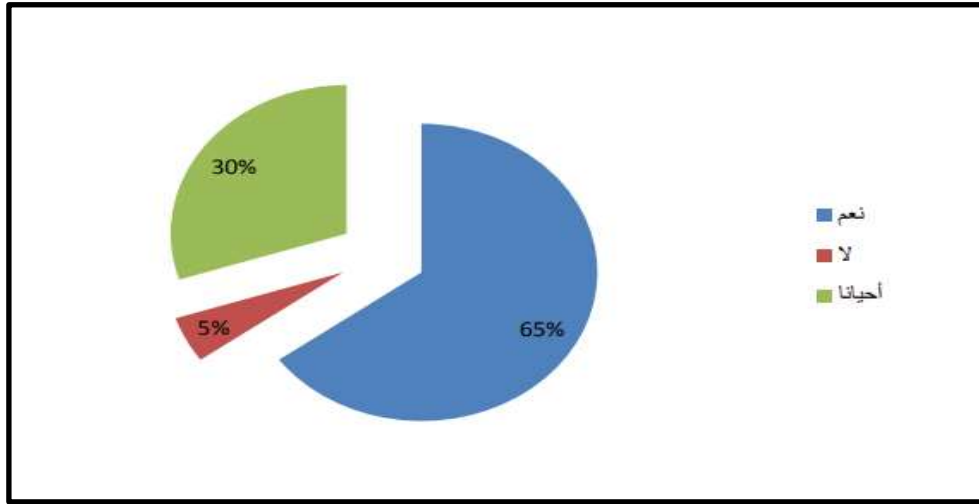
الاستنتاج : لا يتلقى العديد من الطلاب تشجيعات من زملاء لتناول المنشطات.

السؤال 17 : هل يعتبر خوف الطالب من الفشل والإخفاق سبباً في تناوله للمنشطات؟

الجدول (19) إحصاءات أجوبة السؤال (17) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	455	65					
لا	35	5					
أحياناً	210	30					
المجموع	700	100	10.900	3.84	0.004	2	دال

الشكل رقم (17) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 17 من المحور الثالث



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول (19) اتضح أن أغلبية الطلاب يعتقدون أن الخوف من الفشل سبب في تناولهم للمنشطات، إذ قدرت نسبتهم بـ 65%. أما الطلاب الذين يعتقدون أن الخوف من الفشل سبب في تناولهم للمنشطات في بعض الأحيان فقد قدرت نسبتهم بـ 30%. في حين أن المستجوبين الذين كانت إجاباتهم بلا قدرت نسبتهم بـ 5%. ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف تربيع (χ^2). ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (10.900) أكبر من قيمة كاف

تربيع المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة ($\alpha=0.004$) ودرجة حرية (2)، وبالتالي نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطالب.

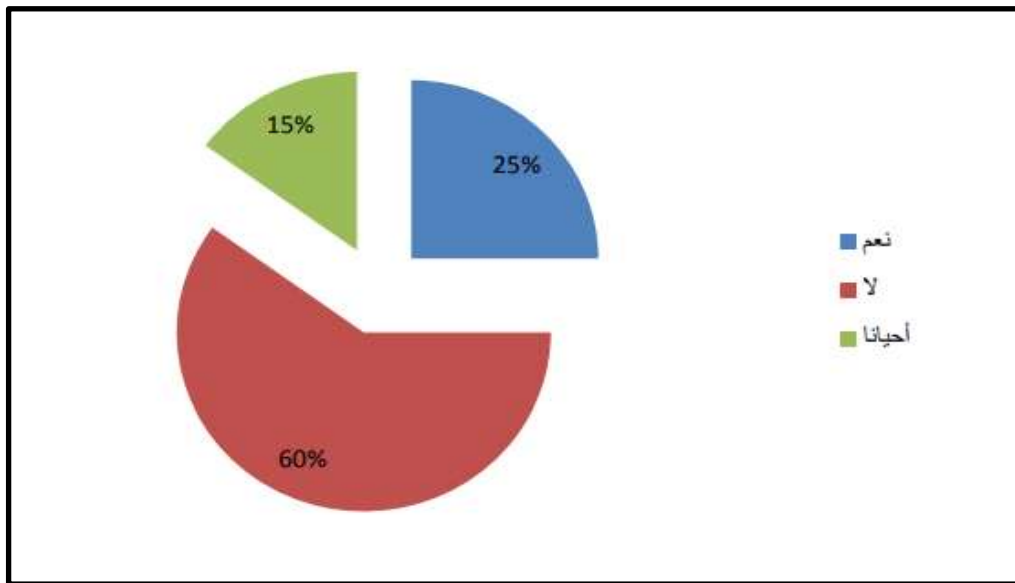
الاستنتاج : الخوف من الفشل والإخفاق يجعل الطالب يتناول المنشطات.

السؤال 18 : هل هناك تأثيرات إيجابية لدى الطالب عند تناوله للمنشطات في تحصيله العلمي ؟

الجدول (20) إحصاءات أجوبة السؤال (18) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	175	25					
لا	420	60					
أحياناً	105	15					
المجموع	700	100	6.700	3.84	0.035	2	دال

الشكل رقم (18) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 18 من المحور الثالث



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول (20)، تبين أن 60% من المستجوبين يلاحظون أن هناك تأثيرات إيجابية لدى الطلاب عند تناوله للمنشطات، بينما الذين لاحظوا تأثيرات سلبية كانت نسبتهم 25%. في حين أن الذين صوتوا بـ"أحياناً" كانت نسبتهم 15%.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاف تربيع (χ^2) ، ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة (6.700) أكبر من كاي تربيع المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.035)$ ودرجة الحرية (2). وبالتالي، نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

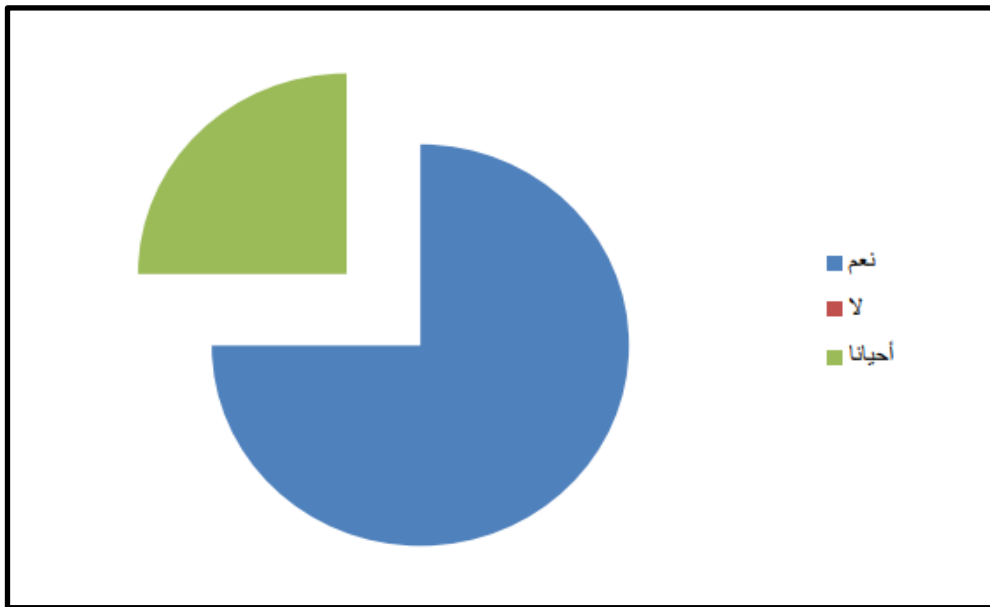
الاستنتاج : لا توجد تأثيرات إيجابية لدى الطالب عند تناوله للمنشطات في تحصيله العلمي

السؤال 19: عدم ثقة الطالب بنفسه ودور تناول المنشطات

الجدول (21) إحصاءات أجوبة السؤال (19) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	525	75					
لا	0	0					
أحياناً	175	25					
المجموع	700	100	5.000	3.84	0.25	1	دال

الشكل رقم (19) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 19 من المحور الثالث



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول (21)، يظهر أن 75% من المستجوبين يرون أن عدم ثقة الطالب بنفسه له دور في تناوله للمنشطات، بينما 25% فقط يظنون ذلك من حين لآخر.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا قانون كاف تربيع (χ^2)، ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة (5.000) أكبر من قيمة كاي تربيع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.25$ ودرجة حرية 1. وبالتالي، نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

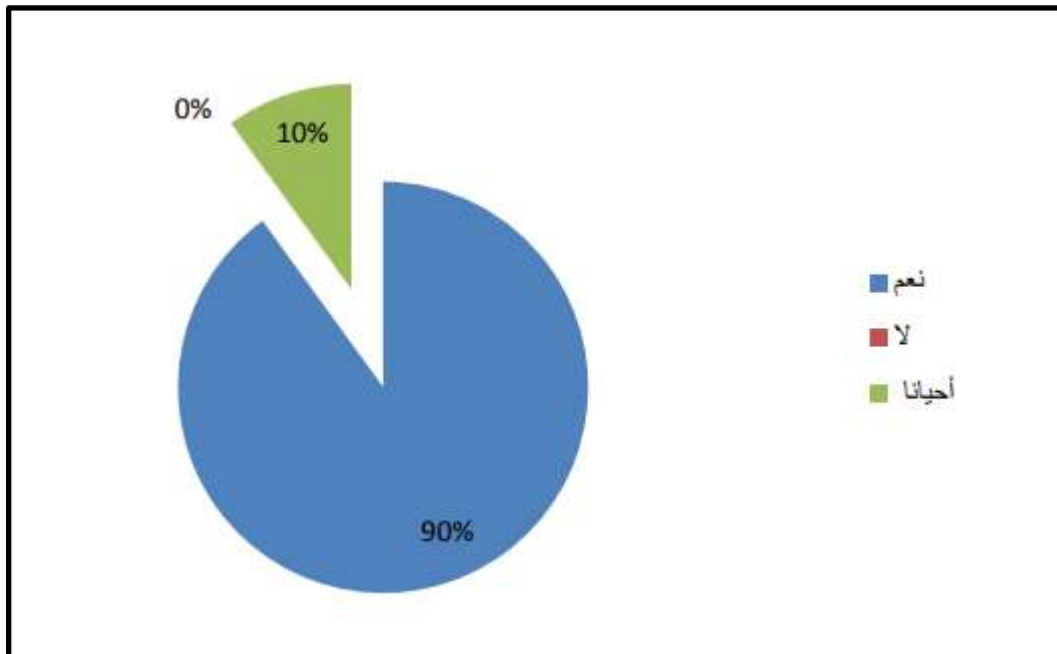
الاستنتاج : عدم ثقة الطالب بنفسه يجعله يتناول المنشطات الى حد الادمان عليها .

السؤال 20 : هل يمكن للطلاب الاستغناء عن تناول المنشطات قبل مرحلة الادمان ؟

الجدول (22) إحصاءات أجوبة السؤال (20) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	630	90					
لا	0	0					
أحياناً	70	10					
المجموع	700	100	12.800	3.84	0.000	1	دال

الشكل رقم (20) : دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 20 من المحور الثالث



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول (22)، تبين أن 90% من المستجوبين يرون أن الطالب يمكنه الاستغناء عن تناول المنشطات قبل مرحلة الادمان ، بينما 10% منهم يظنون ذلك من حين لآخر.

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف مربع (χ^2)، ومن خلاله وجدنا أن قيمة كاف مربع المحسوبة (12.800) أكبر من قيمة كاي مربع الجدولة (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.000$ ودرجة حرية 1. وبالتالي، نستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

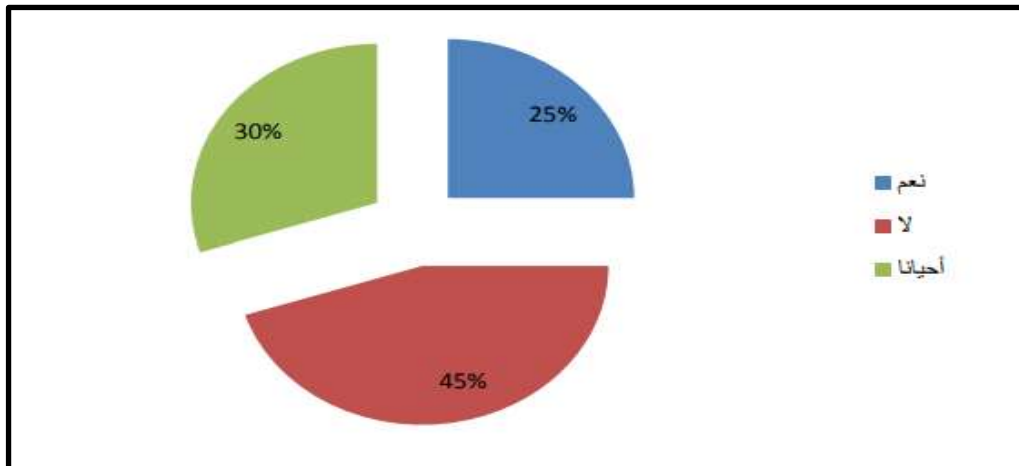
الاستنتاج : يمكن للطالب الاستغناء عن تناول المنشطات، وذلك بناءً على النصائح والإرشادات التي يتلقاها من الاساتذة و المؤطرين والزملاء.

السؤال 21 : هل لدى الطلاب علم أن هناك قوانين تسمح بتناول المنشطات ؟

الجدول (22) إحصاءات أجوبة السؤال (20) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	175	25					
لا	315	45					
أحياناً	210	30					
المجموع	700	100	1.300	3.84	0.522	2	غيردال

الشكل رقم (21) : دائرة نسببة لتكرارات أجوبة السؤال 21 من المحور الثالث



تحميل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول (23)، اتضح أن أغلبية الطلاب لا يظنون أنه توجد قوانين تسمح لهم بتناول المنشطات، إذ قدرت نسبتهم بـ 45%. أما الطلبة الذين يظنون أنه توجد قوانين من حين لآخر، فقد قدرت نسبتهم بـ 30%. في حين أن المستجوبين الذين كانت إجاباتهم "لا" قدرت نسبتهم بـ 25%.

من أجل تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات، استخدمنا اختبار كاف مربع (χ^2). وقد أظهرت النتائج أن قيمة كاف مربع المحسوبة (1.300) أصغر من القيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.522$ ودرجة حرية 2. وعليه، نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب.

الاستنتاج : لا توجد لدى الطلاب علم أن هناك قوانين تسمح بتناول المنشطات.

المبحث الثاني : مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات

في إطار موضوع بحثنا الذي يتناول دراسة واقع تناول المنشطات الرياضية في الوسط المدرسي ، ثانويات الأغواط، وقد تم من خلال توزيع الاستبيان وجمع البيانات التوصل إلى النتائج التي تم عرضها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية. وسنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي.

المطلب الأول : مناقشة الفرضية الأولى

الفرضية الأولى التي صيغت على النحو التالي: "هل توجد فوائد يجنيها التلاميذ الجزائريون من تناول المنشطات أو يشعرون باختلاف عند تناولها حسب رأيهم " بهدف التعرف على ما إذا كان المستجوبين يدركون أن هناك فوائد يجنيها الطلاب من تناول المنشطات، قمنا بجمع بيانات الاستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 700 فرداً، واستخدمنا اختبار كاف مربع (χ^2) . من خلال تحليل الأسئلة: 2 - 3 - 4 - 5 - 6 في المحور الأول، توصلنا إلى مدى إدراك الطالب للفوائد التي تجنيها من تناول المنشطات من وجتهم الخاصة. ومن هذه النتائج، تؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن "توجد فوائد يجنيها التلاميذ الجزائريون من تناول المنشطات أو يشعرون باختلاف عند تناولها حسب رأيهم".

المطلب الثاني : مناقشة الفرضية الثانية

الفرضية الثانية التي صيغت على النحو التالي: "يؤثر تناول المنشطات سلباً على أداء الرياضي و التحصيل العلمي للطلاب " بهدف التعرف على ما إذا كان المستجوبين يدركون الآثار السلبية للمنشطات التي تؤثر على أداء الطالب قمنا بجمع بيانات الاستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 700 فرداً، واستخدمنا اختبار كاف مربع (χ^2) .

من خلال الأسئلة: 2 - 3 - 4 - 5 - 7 في المحور الثاني، توصلنا إلى الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات وما تسببه من اختلالات في الأداء العلمي والرياضي للطلاب . ومن

هذه النتائج، نؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على أن "يؤثر تناول المنشطات سلباً على أداء الرياضي و التحصيل العلمي للطالب".

المطلب الثالث : مناقشة الفرضية الثالثة

الفرضية الثالثة التي صيغت على النحو التالي: "هناك دوافع تؤدي بالطلاب إلى تناول المنشطات". بهدف التعرف على ما إذا كان المستجوبون يرون أن هناك دوافع تجعلهم يتناولون المنشطات، قمنا بجمع بيانات الاستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 700 فرداً، واستخدمنا اختبار كاف مربع (χ^2). من خلال تحليل الأسئلة: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - في المحور الثالث، توصلنا إلى الدوافع التي تجعل الطالب يتناول المنشطات، مثل الرغبة في الفوز.

ومن هذه النتائج، نؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على أن "هناك دوافع تؤدي بالطالب إلى تناول المنشطات".

المطلب الرابع : الاستنتاج العام

بعد الدراسة التي تناولناها والمتمثلة واقع تناول المنشطات الرياضية في الوسط المدرسي ، ثانويات الأغواط، وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة، يمكننا أن نستنتج أن المستجوبين يتفقون على أن: هناك فوائد يجنيها الطالب من تناول المنشطات. هناك سلبيات لهذه المواد. توجد دوافع أدت بالطالب إلى تناولها. حيث توصلنا من خلال الدراسة واختبار صحة الفرضيات إلى النتائج التالية: توجد فوائد يجنيها الطلاب من تناول المنشطات من وجهتهم الخاصة. يؤثر تناول المنشطات سلباً على أداء الطلاب في التحصيل العلمي و ممارسة الرياضة. هناك دوافع تؤدي بالطلاب إلى تناول المنشطات. وبناءً على ذلك، نقبل كلاً من الفرضية الأولى، الفرضية الثانية، والفرضية الثالثة.

المطلب الخامس : اقتراحات وتوصيات

في ضوء ما قام به الباحث في الدراسة، وما توصل إليه من نتائج، تم الخروج بالاقتراحات والتوصيات التالية:

- توعية نسبة أكبر من الطلاب بخطورة المنشطات.
- توعية نسبة أكبر من الطلاب بسلبيات وإيجابيات المواد المصنعة التي يتناولونها.
- توعية المدربين والطلاب بعواقب تشجيع الآخرين على تناول المنشطات.
- نشر الثقافة الصحية بين الطلاب في جميع الرياضات. توعية الطلاب بأن العضلات والحجم العضلي المكتسب إثر تناول المنشطات بجميع أصنافها يعتبر نموًا غير طبيعي، ويترتب عليه التوقف عن استخدام هذه المواد فقدانًا للحجم العضلي والكتلة العضلية.
- تناول الأغذية الطبيعية والابتعاد عن المنشطات لتفادي الأمراض.
- اتباع برنامج غذائي صحيح و سليم خال من المنشطات

الخاتمة

في ختام هذه الدراسة، يتضح أن ظاهرة تناول المنشطات الرياضية في الوسط المدرسي لم تعد مجرد حالات فردية معزولة، بل أصبحت مؤشرًا مقلقًا يستدعي اهتمامًا جادًا من مختلف الفاعلين التربويين والصحيين. فقد كشفت المعطيات المستخلصة عن وجود دوافع متعددة وراء هذا السلوك، من أبرزها: ضعف الوعي الصحي، ضغوط المنافسة الرياضية، التأثير بالأقران، وقصور البرامج التوعوية داخل المؤسسات التعليمية.

وتؤكد نتائج الدراسة أن المنشطات لم تعد تقتصر على المحترفين في المجال الرياضي، بل امتد استعمالها ليشمل فئات متوسطة تبحث عن الأداء البدني العالي دون إدراك للمخاطر الصحية والنفسية المترتبة على ذلك. كما أظهرت الدراسة الحاجة الماسة إلى تعزيز الرقابة والتوجيه داخل المدارس، وتكثيف الحملات التحسيسية، ومرافقة التلاميذ تربويًا ونفسيًا للوقاية من الانزلاق نحو هذا السلوك الخطير.

إن مواجهة هذه الظاهرة تتطلب تضافر الجهود بين المدرسة، الأسرة، المؤسسات الصحية، والهيئات الرياضية، من أجل بناء بيئة مدرسية آمنة تشجع على التنافس الشريف، وتحترم القيم الأخلاقية والصحية في الممارسة الرياضية.

قائمة المراجع

أولاً: مصادر بالعربية

1. أبراهيم أحمد سلامة، مناهج البحث في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، مصر ، 1980
2. أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977
3. أسامة راتب كامل، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1999
4. أسامة رياض، المنشطات والرياضة (أنواعها-أخطارها- الرقابة عليها) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
5. أمين النور الخولي، الرياضة والمجتمع (المجلد الثاني)، الكويت، دار الفكر، 1996
6. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 2001
7. د.ابراهيم البصري، الطب الرياضي مبادئ عامة، ط3، دار النضال للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت، 1984
8. د.أحمد جاسم محمد العبيدي ، سوء استخدام المنشطات وتأثيرها على لاعبي المستويات كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2000
9. د.أحمد خليل ، جرائم المخدرات ، ط1 ، دار المطبوعات الجامعية ، الإسكندرية ، 1984
10. د.أسامة رياض ، الطب الرياضي والحركة الأولمبية ، بدون طبعة ، مؤسسة المختار للطباعة ، الرياض ، 1981
11. د.إسماعيل حامد عثمان ، التحديات التي تواجه الدورات الأولمبية في القرن الحادي والعشرين ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي ، 1996

12. د.حسن معوض، د.حسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1970
13. د.رابع تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، ط2، الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984
14. د.سؤدد فؤاد الألوسي ، المنشطات الرياضية و المكملات الغذائية ، ط.1 ، دار اسامة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2012
15. د.صادق الهلالي ، الفسيولوجيا الطبية ، بدون طبعة ، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط ب ب ، 1997
16. د.عائد ملحم ، الطب الرياضي و الفسيولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ، ط.1 ، دار الكندي للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1999
17. د.عبد الرحمن قبع ، الطب الرياضي ، ط.1 ، دار الكتابة للطباعة و النشر ، بدون بلد، 1989
18. د.عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، باتنة، منشورات الشهاب، 1998
19. د.عمار بوحوش ومحمد الذيبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية، 1995
20. د.فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط1، الإسكندرية : مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، 2002.
21. د.كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط.1 ، نشر بدعم الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2001
22. د.كمال عبد الحميد اسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، الثقافة الصحية للرياضيين، ط.1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

23. د.محمد خليل عباس وآخرون، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، الأردن : دار المسير للنشر والتوزيع، 2007
24. د.محمد سليمان الأحمد، الوضع القانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين، ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001
25. د.محمد سليمان الأحمد ، نضال ياسين حمو ، المنشطات الرياضية ، ط1 ، دار جهينة للنشر والتوزيع ، عمان 2002،
26. د.محمد شفيق، البحث العلمي في تطبيقاته في مجال الدراسة الاجتماعية، المكتب الجامعي للحديث 2006 ،
27. د.محمد كبش ، المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات فى المسابقات الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991
28. د.محمود الشريقات ، المخدرات - الخدر و فساد العقل ، ط1 ، دار آفاق للنشر والتوزيع ، عمان ، 1996
29. د.مظفر عبد الله شفيق - فالح فرنسيس يونس ، المنشطات والرياضة ، بدون طبعة ، دار الرافدين للطباعة والنشر ، بغداد، 1993
30. د.نوربرت ميللر و آخرون، اللعب النظيف للجميع، ترجمة الدكتور أمين الخولي، سلسلة الفكر العربى في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1992
31. د.وديع ياسين التكريتي وآخرون ، استخدام المنشطات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،الإسكندرية ، 2011
32. سلامة إبراهيم أحمد، الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980
33. سليمان الاحمد ونضال حمو، المنشطات الرياضية، جهينة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2002.

34. سليمان الجلعود، المنشطات والأداء الرياضي، دار جامعة الملك سعود للنشر، 2019.
35. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مجلد 2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982
36. علي بشير الأفندي، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع، 1983
37. علي يحي المنصوري، مدخل الى الثقافة الرياضية، الاسكندرية، مصر، 1971
38. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضة، ج.1، ط.3، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1995
39. محمد عادل الخطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر، 1965
40. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
41. مكارم حلمي أبو هوجة محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، مصر، 1999
- المجلات و المدخلات :
42. أسير هادي جاري، دراسة تحليلية لوقائع استخدام المنشطات الرياضية في ظل نظام العولمة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 24، العدد 3، العراق، 2012
43. جريدة الخبر، اجبارية ممارسة الرياضة المدرسية، 1996

قائمة الملاحق



الملحق رقم 01 :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

المستوى :ثانية ماستر تخصص : النشاط الرياضي المدرسي



استبيان

في إطار التحضير لمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص: النشاط الرياضي المدرسي للموسم الدراسي 2025/2024. يشرفني أن أتقدم إليكم بهذا الاستبيان المتعلق واقع تناول المنشطات الرياضية في الوسط المدرسي(ثانويات مدينة الاغواط ألنموذجا) لذا يسعدني أن أطلب منكم المساهمة في هذه الدراسة من خلال إجابتكم الصادقة عن هذا الاستبيان. وأؤكد لكم أن الإجابات التي ستدلون بها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط شاكرين لكم حسن تعاونكم.

شكرا على حسن تعاونكم

دحو يوسف

المحور الأول : يوجد فوائد يجنيها التلاميذ من تناول المنشطات، أو يشعرون باختلاف عند تناولها

الرقم	البيان	نعم	لا	احيانا
01	المنشطات تزيد من قوة ونشاط الجسم			
02	تناول المنشطات يساعد الطالب في تطوير الجسم في زمن قصير			
03	يمكن للطالب المدرسي الوثوق بالمنشطات			
04	يراعي الطلاب الرياضيون مكونات و مصداقية هاته المنشطات			
05	يستفيد الطالب من تناوله للمنشطات			
06	يستخدم الطالب الرياضي المنشطات عن طريق وصفات طبية.			
07	يعد تناول المنشطات وسيلة من وسائل النجاح و التفوق الرياضي.			

المحور الثاني: يؤثر تناول المنشطات سلبا على أدائهم الرياضي و تحصيلهم الدراسي.

الرقم	البيان	نعم	لا	احيانا
01	إمكانيات طالب الثانوية المادية، هل تسمح له باقتناء هذه المواد			
02	هناك تأثير على صحة الطالب عند التوقف عن تناول المنشطات			
03	يدرك الطالب الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات			
04	يعتبر الطالب المنشطات التي يتناولها قانونية			
05	يتطلب تناول المنشطات وجود مستوى من الثقافة الصحية لدى الطالب			
06	يدرك الطالب أن المنشطات تسبب وسرطان الكبد مع مرور الوقت			
07	تُعتبر الاضطرابات الجسمية سبباً لتناول الطلاب لهذه المنشطات.			

المحور الثالث: الدوافع التي تؤدي بالتلاميذ الرياضيين إلى تناول المنشطات.

الرقم	البيان	نعم	لا	أحياناً
01	يشعر الطالب بتطور وزيادة في النمو العضلي عند تناول المنشطات			
02	يشجع الطلاب والزملاء بعضهم على تناول المنشطات			
03	يعتبر خوف الطالب من الفشل والإخفاق سبباً في تناوله للمنشطات			
04	هناك تأثيرات إيجابية لدى الطالب عند تناوله للمنشطات في تحصيله العلمي			
05	عدم ثقة الطالب بنفسه ودور تناول المنشطات			
06	يمكن للطلاب الاستغناء عن تناول المنشطات قبل مرحلة الالامان			
07	لدى الطلاب علم أن هناك قوانين تسمح بتناول المنشطات			