

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي - الأغواط -
معهد العلوم والتقنيات والانشطة البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر بنظام LMD
تخصص: النشاط البدني المدرسي

مذكرة بعنوان:

دور التوعية الرياضية في الوقاية من أفة تناول المنشطات في مجال رياضة كمال الاجسام

* دراسة ميدانية : أندية رياضية في ولاية الاغواط *

تحت إشراف الأستاذ:

- دحماني بن سعدالله

من إعداد الطالبتين :

- نعمان محمد ايمن
- بن قطاس عبدالقادر ياسين

السنة الجامعية : 2020/2019



مقدمة





خاتمة





قائمة المصادر

والمراجع





الملاحق





فهرس المحتويات





الاطار العام للدراسة





الفصل الأول

الأدبيات النظرية





الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية



شكر و تقدير

قال الله تعالى: " وَلَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ "

اللهم لك الحمد قبل أن ترضى و لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد بعد الرضى
نحمد الله عز و جل أنه وفقنا إلى إنجاز هذا العمل المتواضع و نسأل الله أن ينفذنا و الأمة
به.

نتقدم بباقتك الشكر والعرفان الأستاذ الفاضل عبد الاوي بوزيد الذي قبل الإشراف
على هذا العمل وعلى المعاملة المميزة التي خصنا بها .

كما لا ننسى الأستاذ الفاضل مراج حمزة على توجيهاته ونصائحه كما أتوجه بالشكر
الجزيل إلى كل العاملين بمديرية التكوين الممني بالأغواط .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لجميع أساتذة تخصص محاسبة ومالية وإلى كل من ساهم في
إنجاح هذه المذكرة ولو بكلمة طيبة.

* نعمان محمد ايمن *

* بن قطاس عبد القادر ياسين *

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي علم العلم ورفع أهل العلماء فقال: "يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ".

إلى من يقدس شعلة العلم.....ويعمد جدوة المعرفة..... ويناضل دوماً
ويجاهد للنهوض بقيمة الحرفه وعمق الكلمة..... أهدي ثمرة جهدي وحصيله
مشواري :

*إلى والديا الكريمين.

*إلى كل الأهل والأقارب سواء كانوا من قريب أو من بعيد .

*إلى كل من سلك طريقنا يبتغي فيه علماً.....

نعمان محمد ايمن

بن قطاس عبد القادر ياسين

فهرس المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|--|--|
| | شكر |
| | إهداء |
| | فهرس المحتويات |
| 01 | مقدمة |
| الجانب النظري: الاطار العام للدراسة | |
| 04 | 1- الإشكالية |
| 05 | 2- الفرضيات |
| 05 | 3- اهمية الدراسة |
| 06 | 4- أهداف البحث |
| 06 | 5- أسباب اختيار الموضوع |
| 06 | 6- تحديد المصطلحات |
| الفصل الأول: الادبيات النظرية | |
| 12 | المبحث الاول: الاطار النظري |
| 12 | أولاً: المنشطات |
| 12 | 1- تاريخ المواد المنشطة |
| 15 | 2- تعريف المنشطات |
| 17 | 3- أولى استعمال المنشطات في المجال الرياضي |
| 18 | 4- طرق تعاطي المنشطات |
| 18 | 5- كيف تدخل المنشطات في الجسم |
| 19 | 6- كيف تدخل المنشطات في الجسم |
| 19 | 7- الهرمونات البناءة |
| 20 | 8- المنشطات الكيميائية |
| 21 | 9- اسباب تعاطي المنشطات لدى الرياضيين |
| 22 | 10- نماذج للعقاقير المسموح تعاطيها في الدورات والبطولات الرياضية |
| 23 | 11- المنشطات الدموية نقل الدم كمنشط رياضي |
| 24 | 12- إدمان المنشطات |
| 25 | 13- أنواعه |
| 25 | 14- الأسباب المؤدية إلى الإدمان |

| | |
|---|--|
| 27 | ثانيا: رياضة كمال الاجسام |
| 27 | 1- تعريف رياضة كمال الأجسام |
| 28 | 2- لمحة تاريخية |
| 30 | 3- خصائص رياضة كمال الأجسام |
| 30 | 4- أصناف رياضة كمال الأجسام |
| 32 | 5- أهداف رياضة كمال الأجسام |
| 33 | 6- مميزات ممارسة رياضة كمال الأجسام |
| 34 | 7- القواعد التدريبية لرياضة كمال الأجسام |
| 36 | 8- مخاطر ونصائح في رياضة كمال الأجسام |
| 37 | 9- نصائح في الممارسة |
| 38 | 10- فوائد في رياضة كمال الأجسام |
| 39 | 11- التغذية في رياضة كمال الأجسام |
| 45 | المبحث الثاني : الدراسات السابقة |
| الفصل الثاني : الدراسة التطبيقية | |
| 54 | المبحث الاول: الطريقة المنهجية وادواتها |
| 54 | 1-الدراسة الاستطلاعية |
| 54 | 2-المنهج المستخدم |
| 54 | 3- متغيرات البحث |
| 55 | 4-مجتمع العينة وكيفية اختيارها |
| 55 | 5- مجالات البحث |
| 55 | 6- أدوات البحث |
| 56 | 7- الخصائص السيكومترية للدراسة |
| 56 | 8- الدراسة الاحصائية |
| 58 | المبحث الثاني : عرض نتائج الدراسة |
| 58 | 1- تحليل نتائج الاستبيان |
| 70 | المبحث الثالث: عرض وتحليل النتائج |
| 70 | 1- تحليل نتائج الفرضية الاولى التي تنص على ما مستوى الوعي الرياضي حول تعاطي المنشطات لدى الشباب الجزائري |
| 70 | 2- تحليل نتائج الفرضية الثانية التي تنص على يلعب الاعلام الرياضي دورا هاما في توعية |

فهرس المحتويات

| | |
|----|--|
| | الشباب حول تعاطي المنشطات |
| 72 | 3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على هل يلعب جماعة الرفاق دورا في توعية الشباب نحو تعاطي المنشطات |
| 73 | الاستنتاج عام |
| 75 | الخاتمة |
| | قائمة المراجع |
| | الملاحق |

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف المجتمع. يمكن لأي شخص تقريبا أن يمارس الرياضة، وهناك القليل من الأشخاص الطاعنين في السن، أو الصغار جدا، أو المرضى أو الذين يعيشون في فقر مدقع، أو المشغولين جدا بحيث لا يمكنهم عيش حياة نشطة كما تعتبر الممارسة الرياضية بصفة عامة جزء متكامل من التربية العامة هدفها تكوين الفرد الصالح ترويا من الناحية العقلية والنفسية والجسمية والانفعالية وأيضا الاجتماعية وكذا ألوان النشاط البدني الرياضي التي اختيرت بغرض تحقيق أهداف على مستوى الرياضة التي بدورها تضمن النمو الشامل والمتزن للرياضي بصفة عامة.

فالرياضة التنافسية مثلا هي التي تجعل الممارس للرياضة ينظر إلى هدف واحد وهو الوصول إلى تحقيق النتائج بطريقة سريعة وهذا ما يجعله يتخذ أساليب شرعية كالعامل وأساليب غير شرعية كتعاطي المنشطات، وهذا كله يظهر لنا جليا أن هناك منطوق إقصاء يحتم على الممارس أن يكون قادرا على أن يفرض نفسه، بمعنى أن الرياضي الممارس سيعيش وسيواجه منطوق أقصى الذي يتطلب منه التوظيف الجيد لجهد وجسمه حسب مبدأ أكثر فأكثر أسرع فأقوى فأقوى، ورغم النتائج الجيدة التي يحصل عليها الممارس للرياضة بعد تعاطيه للمنشطات لكنه ولسوء حظه هي المنعرج الحقيقي لحياته بحيث تنعكس على صحته الجسمية والنفسية ومن الناحية الاجتماعية بشكل أقل.

ومن هذا المنطلق قمنا بدراسة حول انعكاسات تعاطي المنشطات على صحة ممارس رياضة كمال الأجسام في المرحلة العمرية (18-24) سنة، وهذا من أجل إعطاء معلومات هامة عن كيفية ظهور المنشطات وتطور استعمالها عبر الزمن وكذا من أجل التعريف بمختلف انعكاسات تعاطي المنشطات على صحة الممارس للرياضة والكشف عن حقائقها وإعطاء لمحة تاريخية عن رياضة كمال الأجسام والتعريف بها.

ولقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي اشتملت على:

مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع بالإضافة إلى احتوائها على خطة سير البحث، ثم الإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض الإشكالية البحث، الفرضيات، أهمية الدراسة والهدف منها، ومصطلحات البحث .

مقدمة

الفصل الاول الادبيات النظرية للدراسة وتطرقنا الى مبحث اول متغير المنشطات الرياضية ورياضة كمال الاجسام ومبحث ثان للدراسات السابقة

الفصل الثاني الدراسة التطبيقية وتطرقنا فيه الى المبحث الاول الطريقة المنهجية وادواتها والى المبحث الثاني : عرض نتائج الدراسة والمبحث الثالث الى مناقشة نتائج الدراسة .

1. الإشكالية:

يمر الإنسان من خلال حياته وأثناء مراحل وفترات نموه يمر ببعض التغيرات النفسية والجسمية، العقلية وكذا الاجتماعية وهذا ما يولد لديه فكرة أو إحساسا مفاده بأنه لم يعد قاصرا بل له كل الحق بالتصرف ومشاركة الآخرين الرأي وكذا ممارسة الرياضة والتخصص في رياضة يميل إليها.

وهذا الانضمام والانخراط في النوادي والجمعيات الرياضية يسمح له بالمشاركة في الدورات والبطولات الرياضية سواء كانت محلية أو عالمية وهذا ما يسمى بالممارسة الرياضية التنافسية التي يسعى دائما الرياضي من خلالها إلى الفوز بالمراتب الأولى وتحقيق نتائج أحسن أفضل من الآخرين، وهذا عن طريق بذل مجهودات أكبر في التدريب والمواظبة عليها واستعمال وسائل شرعية للحصول على هذه النتائج، ألا أنه في بعض الأحيان قد يقدم على بعض التصرفات والقرارات الطائشة والمتهورة لتحقيق الفوز التي من بينها الغش والتحايل وكذا تعاطي المواد المخدرة والمنشطة.

في بداية ظهور هذه المواد المنشطة كان العالم ينظر إليها بأنها شكل من أشكال الغش والخداع للكسب الغير المشروع بمرور الأيام وتطور استعمالاتها وممارساتها، وأشكالها وطرق تعاطيها أصبحت تعني مجتمع بأسره، وخير دليل على ذلك ما حدث في عام 1879 في سباق الدراجات الذي يمتد ستة أيام، حيث أكتشف تعاطي اللاعبين القهوة مع الكحول والنيثرو الجليسيرين والأثير المخلوط ببعض من قوالب السكر وأقراص من السيتراكين والكوكايين والأفيون.¹

المنشطات كما يعرفها العالم قواه بأنها استخدام أي عامل خارجي ليزيد من الطاقة الحيوية للفرد خلال التدريب أو المنافسات الرياضية² وهذا التعريف يوضح أن المنشطات

¹ محمد إبراهيم شحاتة، التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية 1997، ص 236.

² حدو آسيا، حجم وخطورة ظاهرة تعاطي المنشطات في الوسط الرياضي الجزائري، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2000/1999، ص 16.

الإطار العام للدراسة

هي مجموعة أدوات وعقاقير أو وسائل تستعمل من أجل رفع أو زيادة أداء الرياضي خلال الفترات التدريبية أو أثناء المنافسات الرياضية، ومن هذا الطرح استوجب علينا وضع التساؤل التالي :

- كيف يمكن ان تلعب التوعية الرياضية دورا في الوقاية من افة تناول المنشطات لرياضي كمال الاجسام ؟

ومن خلال هذه الإشكالية تفرض علينا مجموعة من التساؤلات وهي :

- ما مستوى الوعي الرياضي حول تعاطي المنشطات لدى الرياضي الجزائري؟
- هل يلعب الاعلام الرياضي دورا هاما وفعلا في توعية الرياضي حول تعاطي المنشطات؟
- هل تلعب جماعة الرفاق دورا هاما في توعية الرياضي نحو تعاطي المنشطات ؟
- هل يلعب المدرب دور هاما في الوقاية من افة تناول المنشطات ؟

2.الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

- تلعب التوعية الرياضية دورا في الوقاية من افة تناول المنشطات.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- نتوقع مستوى مرتفع من الوعي الرياضي حول تعاطي المنشطات لدى الرياضي الجزائري
- يلعب الاعلام الرياضي دورا هاما وفعلا في توعية الرياضي حول تعاطي المنشطات
- تلعب جماعة الرفاق دورا هاما في توعية الرياضي نحو تعاطي المنشطات .
- يلعب المدرب دور هاما في الوقاية من افة تناول المنشطات

3- أهمية البحث: تكمن أهمية بحثا في:

- إعطاء لمحة تاريخية عن بداية استعمال المنشطات وانتشارها وكذا رياضة كمال الأجسام ومراحل تطورها.

الإطار العام للدراسة

- التعريف برياضة كمال الأجسام و فوائدها و كذا التعريف بالمنشطات.
- إعطاء صورة قريبة من مختلف الانعكاسات التي من شأنها أن تحدث للممارس بعد تعاطيه للمنشطات ومعرفة مختلف الأسباب المؤدية لانتشار هذه الظاهرة.

4- أهداف البحث: يهدف إلى:

- معرفة طبيعة وأنواع المنشطات و كيفية انعكاساتها على الصحة.
- إبراز مختلف الأسباب الكامنة وراء تعاطي الرياضي للمواد المنشطة.
- الكشف عن مختلف الجوانب التي تتعكس عليها المنشطات و ماهي انعكاساتها عليه.
- تحسيس بمخاطر المواد المنشطة على صحة الممارس.

5- أسباب اختيار الموضوع:

1.5. أسباب ذاتية:

- الإهتمام الشخصي برياضة كمال الأجسام والمشاكل المتعلقة بها.
- إبراز الدور التي تلعبه المنشطات وانعكاساتها على الصحة.

2.5. أسباب موضوعية:

- ندرة الدراسات والبحوث المعمقة حول هذا الموضوع.
- إعطاء معلومات وأفكار جديدة للقراء حول هذا الموضوع.
- إثراء مكتبتنا بمواضيع جديدة.
- توفير مادة علمية حول هذا الموضوع.

6- تحديد المصطلحات:

1.6. المنشطات:

- لغة: المنشطات من فعل نشط، ينشط، تتشطا، أنشطه أي بعث فيه النشاط (أي الكائن الحي).¹

¹ سهيل حسيب سماحة، معجمي الحي، ط1، منشورات مكتبة سمير، 1984، ص 611.

الإطار العام للدراسة

- إصطلاحاً: إن كلمة DOPAGE من أصل انجليزي تعني إثارة اصطناعية وتنتج من استعمال مواد بهدف زيادة القدرات البدنية والنفسية للرياضي من أجل المشاركة في المنافسة.¹

- الإجراءي: هي استخدام أو إدخال أي مواد وبمختلف الوسائل أو بطرق غير طبيعية للجسم السليم بغرض الرفع الصناعي أو غير العادل للياقة البدنية في المنافسات الرياضية.²

2.6. كمال الأجسام:

هي كلمة مركبة من كمال، وأجسام.

(أ) كمال:

- لغة: مصدر كمل، تمام.

- اصطلاحاً: Body Building ترجمته الحرفية تفيد بناء الأجسام وهو برنامج تدريبي يستخدم الأثقال الحرة أو الأجهزة لتغيير شكل الجسم وتكوينه.

(ب) الأجسام:

- لغة: جمع جسم، وتعني جسد.³

- الإجراءي: رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات وتناسقها.⁴

¹ AndretNorat, le dopage, editionvigot, paris, 1990, p6.

² محمد إبراهيم شحاتة، التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية 1997، ص 261.

³ سهيل حسيب سماحة، المرجع ذكر نفسه، ص 590.

⁴ محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية 2005، ص 6.

تمهيد:

لقد حاول الإنسان منذ القدم الظفر بالأحسن والسيطرة على جميع الميادين وخاصة ميدان الرياضة، وهذا ما أدى به إلى ابتكار وانتهاج طرق تمكنه من احتلال الريادة، فقد وجد منفعة في الحيوانات والنباتات وهذا من أجل رفع لياقته البدنية وللتقليل من اثر التعب والألم وبعدها ظهرت مواد ووسائل متطورة مثل المساحيق والمواد المنشطة وقد استخدمها الرياضيون من أجل رفع مستوى أدائهم، ويستخدمها الرياضيون بأعداد كبيرة من الجنسين بغية زيادة قوتهم وتحملهم، سرعتهم، قدراتهم، مهاراتهم، ونتطرق في هذا الفصل إلى الاطلاع على المراحل التي مر بها تعاطي المنشطات في الوسط الرياضي من القديم إلى وقتنا هذا ومعرفة مختلف أنواعها وتقسيماتها وطرق تعاطيها والأسباب المؤدية لتعاطيها .

المبحث الأول: الاطار النظري

أولاً: المنشطات

1 - تاريخ المواد المنشطة:

ترجع محاولات لاستخدام وتعاطي المنشطات إلى زمن بعيد وهذا من حوالي ستة آلاف سنة قبل الميلاد بحيث استخدمها الكهنة في مصر القديمة فقدموها لملوكهم ليستطيعوا أداء المراسم الرياضية التي كانت تقدم احتفالاً بنتويجهم.

كما استخدمها الصينيون القدامى منذ نحو ثلاثة آلاف عام¹ ولقد كان الهدف من تناولها في تلك الفترة من الزمن هو رفع وزيادة العطاء والجهد البدني والرياضي عن الحدود الطبيعية وعلى سبيل المثال يشير عدد غير قليل من المتخصصين في المجال الرياضي إلا أن الفلاسفة القدامى قد أشاروا إلى أن الرياضيين في اليونان القديمة (حوالي 300 سنة قبل الميلاد) وخلال الألعاب الأولمبية القديمة قد قاموا بتعاطي بعض النباتات، كذلك بأكل خصيتي الثور بهدف رفع مستوى الكفاءة البدنية والتأثير الإيجابي على المستوى البدني كما تشير المراجع القديمة على جنوب ووسط القارة الأمريكية حيث تم استخدام مجموعة من العقاقير المختلفة لنفس الهدف².

ويحدثنا التاريخ الاسباني القديم مشيراً إلى (قبائل الانكا) القديمة حيث كان أفرادها يعضون أوراق الكولا ويتمكنوا بعدها من قطع مسافات طويلة جداً تصل على مئات الكيلومترات في عدة أيام كما تشير هذه المراجع أيضاً على المكسيك حيث تم استخدام مادة الأستريكين بهدف التأثير على المستوى البدني كما تؤكد هذه المراجع استخدام جنود الصبار الأمريكي والذبيحتوي على عدد كبير من المواد المخدرة لنفس الهدف مما أهل الرياضيين في هذا الفترة إلى القدرة على الجري المستمر لمدة تصل إلى 24 ساعة، كذلك الجري المتقطع لمدة تصل إلى 72 ساعة وبالتالي وصلت المسافات التي كانت يقطعها الرياضيين من أهل المكسيك خلال تلك الفترة إلى 260

¹أسامة رياض، المنشطات والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص 6.

² أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر،

الاسكندرية 2008 ص 271

وحتى 560 كلم وبالبحث أساس عن مصطلح المنشطات نجد أنه يرجع إلى اللغة العامية المتداولة بين قبائل جنوب شرق القارة الأمريكية منذ زمن بعيد حيث كان مصطلح هو كلمة دوب dope والتي كانت تعني في ذلك الوقت نوع من أقوى أنواع الكحوليات التي تم استخدامها من جانب أفراد هذه القبائل في احتفالاتها الدينية الشهيرة بهدف مقاومة التعب خلال الرقصات الدينية التي كانت تستغرق وقتاً طويلاً¹.

كما استعملت المواد المخدرة لتقليل بالشعور بالإرهاق في العصور الوسطى من طرف الجنود مثل الايدروميل والذي يستخدم أيضاً لزيادة تحمل الحصاة الكبيرة في الأعياد البرامج اليومية في السيرك².

كما نجد وثائق أخرى تشير على استخدام سكان أمريكا اللاتينية والشمالية القدماء أنواع مختلفة من المنشطات المنبهة مثل القهوة وحتى الاترامكين والكوكايين لزيادة البدنية وتأخير حدوث الإرهاق والجوع خلال المشي لمسافات طويلة كما سجل المستعمرون القدماء ملاحظاتهم عن زيادة اللياقة البدنية لمقاتلي الهنود الحمر من قبائل الأنكا التي مكنتهم من قطع المسافة بين عاصمتهم كوزكو ومدينة كو يتوفي الإكوادور في مدة خمسة أيام فقط مع مضغهم لأوراق الكولا خلال تلك المدة كما أشارت التقارير استخدام قبائل غرب إفريقيا النبات الكولا خلال مسابقاتهم التنافسية في الاحتفالات القبلية خلال ساعات المشي الطويلة.

وفي العصر الحديث عرفت أوربا استخدام الكوكايين مخلوطاً ببعض العقاقير كمنشط في القرن السادس عشر الميلادي كما عرفت النصف الثاني من القرن التاسع عشر الاستخدام المعروف للمنشطات في المجال الرياضي، وقد سجل العالم بييني عام 1865 استخدام السباحين الهولنديين للمنشطات قبل اشتراكهم في سباقات السباحة الطويلة كما حاول الرياضيون رفع قوتهم البدنية بتناول اللحوم حيث كانوا يأكلون كميات معتبرة تخلف باختلاف نوع الرياضة فمثلاً: ممارسين

¹ محمد إبراهيم شحاتة، التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية 1997، ص 263، 264

² أسامة رياض، مرجع سبق ذكره، ص 6.

رياضة الففز يأكلون لحم الماعز الملاكمون يأكلون لحم الثور مع رياضي الرماة والمصارعين ذوي الأوزان الثقيل كانوا يتناولون لحم الخنزير.

وفي الفترة خلال سنوات الحرب العالمية الثانية انتشر استخدام العقاقير المنشطة التي تعددت أنواعها بصورة واضحة ولم يقتصر هذا الاستخدام على المجال الرياضي وإنما تعدى هذه الحدود ليستخدم في المجال العسكري فقد ثبت استخدام الطيارين الألمان الأنواع عديدة من تلك العقاقير بهدف تنبيه والتنشيط أثناء عمليات الهجوم الليلي كما ثبت استخدام جمود مشاة الألمان أيضا لعدة أنواع من العقاقير النفس الهدف وأيضا بهدف الحصول على التحمل ومقاومة التعب خصوصا وأن واجباتهم قد تضمنت المشي لمسافات طويلة حاملين معهم معدات الحرب الثقيلة. وفي أواسلوا أثناء الألعاب الشتوية سنة 1951 استخدم المتسابقون على الجليد النيتروجين ووجد في منازلهم الكثير من أنبولات والكبسولات المستعملة كمنشطات ومنذ تلك الفترة انتشر استخدامها بشكل واسع¹.

- **حقن الدم: ظهرت فكرة نقل الدم المشبع بالهيموجلوبين المؤكسدة على عام 1948 ولقد**

ظهرت مشكلة نقل الدم على الصعيد العالمي بصورة ملحة بعد اكتشاف استخدام الفريق الأمريكي للدراجات لهذه الطريقة في الدورة الأولمبية بلوس أنجلس عام 1984 حي ثبت استخدام عدد كبير من افراد² الفريق لهذه الوسيلة وذلك باعتراف اللاعبين في التحقيقات إدارية فقط حيث لم يتوصل العلماء لطريقة الكشف عن ذلك الاستخدامه³.

- **التنبيه الكهربائي للعضلات كوسيلة إحماء: وفيه يتم إجراء تنبيه كهربائي على العضلات المشاركة بدرجة أكبر في المجهود البدني وقد اختلف في اعتبارها وسيلة ممنوعة نظرا لكونها**

¹ محمد علاء الدين عليوة، الصحة الرياضية، ط1، درا الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة 2006، ص 156

² محمد إبراهيم شحاتة، مرجع سبق ذكره، ص 290، 291.

³ Andretnoret, le doping, édition dahlab, algeria, p23

طريقة صناعية للإحماء تتنفي مع مبادئ العدالة التنافسية ولا توجد حتى الآن وسيلة الاكتشاف هذه الطريقة.

كم ظهرت طرق أخرى نذكر منها حقن سائل يدعى AMINOS في جسم الرياضي والذي يستخرج من الرضيع فور ولادته لغرض التنشيط الوظيفي ورفع مستوى الكفاءة العادية كما أن هنا طرق تتمثل في استبدال هرمونات الرياضي بهرمونات قوية والمتمثلة في هرمونات الحصان نظرا لتميز هذا الأخير بالقوة والسرعة.

- القسطرة (نقل البول): ظهرت هذه الطريقة في دورة سيول الأولمبية وذلك بحن مئانة الرياضي المستخدم للمنشطات ببول آخر خال من آثار المنشطات وقد اعترف باستخدام هذه الطريقة في تلك الدورة ولأول مرة في العالم ثلاثة رباعيين كنديين هم : جاك ديمبر، وبارا مجيب، وديفيد بولدوك¹.

2 - تعريف المنشطات:

هي مجموعة من الأدوية والعقاقير الصناعية أو الوسائل الطبيعية التي تتبه الجهاز العصبي المركزي خاصة القشرة المخية، والمراكز الحيوية، التحت مخية، والجذع، مخية التنشيط الوظائف الحيوية مثل التنفس وانتظام القلب وضغط الدم كما أنها تزيد من الانتباه وسرعة الاستجابة ورد الفعل كما تعمل على زيادة القدرة العضلية وتحسين التناسق العصبي العضلي وكذلك تأخير الإحساس بالإجهاد البدني وكذلك الملل وعدم الإحساس بالألم كما تعمل على تنشيط وزيادة الآثار النفسية الحركية².

2 - 1 تعريف بعض العلماء للمنشطات:

يختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد فيعرفها كإفا على أنها استخدام المواد الممنوعة والطرق المختلفة التي تزيد من الطاقة الحركية وتحدث تقوية صناعية خلال المنافسة كما ذهب على

¹ اسامة رياض، المرجع السابق، ص26.

² محمد إبراهيم شحاتة، المرجع السابق، ص266.

تعريفها شالي بيرت فيقول المنشطات هي استخدام مواد يترتب عنها زيادة اللياقة البدنية للفرد ويرى كار بوفنتش أن المنشطات هي استخدام أي مادة حتى ولو كانت علاجية وتسبب في زيادة الطاقة الحيوية للفرد ويرى فواه بأنها هي استخدام أي عامل خارجي يزيد من الطاقة الحيوية للفرد خلال التدريب والمنافسات وينظر ميتلو على المواد المنشطة على أنها مواد مصنعة تزيد من قدرة الطبيعية للفرد بصورة صناعية نتيجة

الردود أفعال فسيولوجية خاصة حول العمل الوظيفي للجهاز العصبي ويتسبب عنها غزالة الإرهاق العام والعصبي للفرد¹.

2-2 تعريف اللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الدولية:

حيث وضعت اللجنة التعريف التالي والذي حاولت من خلاله تلافي كل الصعوبات والمشاكل الناتجة عن كثرة المواد المستخدمة والممنوعة.

"المنشطات هي تلك المواد التي نصت عليها لائحة اللجنة الأولمبية الدولية عام 1976 وطالبت بتحريم استخدامها في المجال الرياضي".

2-3 تعريف المنشطات في الوسط الرياضي:

ليس من السهل إعطاء تعريف صحيح ودقيق لما نقصده في الوسط الرياضي اللجنة الأولمبية الدولية نفسها لا تقترح تعريفا رسميا يمكن الرجوع عليه وإنما تكتفي بنشر وبطريقة محددة قائمة المواد وطرق الممنوعة ومن هذه القائمة تعرف المنشطات كونها الاستعمال العمدي أو غير عمدي للمواد أو الطرق الممنوعة من طرف اللجنة الأولمبية الدولية.²

¹ حدوآسيا، حجم خطورة ظاهرة تعاطي المنشطات المحظورة في الوسط الرياضي الجزائري، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 1999/2000، ص 16-17

² انشام نزيهة، شروطتي حسام، مدى فعالية المكافحة ضد تعاطي المنشطات وإمكانية السماح بتناول المنشطات تحت الرقابة الطبية، منكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2001-2002، ص 22

وهناك من الأطباء المختصين في المجال الرياضي من يعرف المنشطات كل ما يسمح للجسم بالنشاط فوق قدراته الطبيعية بوسائل غير وسائله الخاصة والمنشطات بالمفهوم الطبي والصيدلاني للكلمة هي كل استعمال لمواد أو طرق بإمكانها إنتاج طاقة

أما في الجزائر فتعرف المنشطات عن طريق التشريع الوحيد الموجه على شكا مادة من القانون العام المتعلق بتوجيه وتنظيم وتطوير النظام الوطني للتربية الفيزيائية يتعلق الأمر بالمادة 129 التي تنص على ما يلي:

كل من يستعمل أو يحث على استعمال مواد منشطة محظورة يتعرض لدفع غرامة مالية ما بين 10.000 و 50.000 دج أو عقوبة تتراوح ما بين شهرين أو ستة أشهر دون مساس بالعقوبات والتشريعات الرياضية الوطنية والدولية.

3. أولى استعمال المنشطات في المجال الرياضي:

في القرن السادس ق. موحسب **mollondecrotne** الذي يروي في حولياته حول الألعاب القديمة كيف كان الرياضيون يحاولون رفع قدراتهم البدنية بتناول كميات هائلة من اللحم الشيء الذي كان ممنوعا ومعقبا في ذلك الوقت.

رياضي والقفز كانوا يتناولون لحم الماعز بسبب استعدادات هذا الحيوان أما رياضي والرمي كانوا يتناولون لحم الثور.

وفي وثائق مدونة لفولستراتوس وجالن ثبت فيه أن الرياضيين قبل الميلاد إبان مشاركتهم في الدورات الأولمبية القديمة قد استخدموا كافة الوسائل والأساليب الممكنة بغرض زيادة قدراتهم البدنية¹. ويرجع استخدام العقاقير الطبية على الإنسان إلى عام 1865، حيث ثبت استخدام أحد السباحين لأنواع مختلفة من العقاقير خلال سباق للسباحة في أمستردام ، وتعتبر هذه الحالة هي الحالة الأولى التي فيها اكتشف تعاطي العقاقير المنشطة².

¹أسامة رياض، الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية، دار النشر الاتحاد العربي للألعاب الأولمبية، المملكة العربية

السعودية، 1984 ص15

²محمد ابراهيم شحاته ، مرجع سبق ذكره، ص 263

وانتشر استخدام المنشطات بين متسابقى الدرجات عند بدأ السباق العالمى الشهير لديهم سباق الستة أيام حول فرنسا) لأول مرة عام 1979م فتتافس المتسابقون من مختلف الجنسيات في تناول المنشطات للمنافسة في هذا السباق المجهد¹.

عند انهيار جدار برلين 1989 عدة بحوث نشرت في الصحافة الألمانية والتي تذكر وثائق الشرطة السرية الألمانية الفيدرالية السابقة، والتي أثبتت الشيء الذي لم يكن سوى مجرد شك آلا وهو تطبيق برنامج تعاطي المنشطات من طرف حكومة ألمانيا الشرقية وذلك منذ بداية السبعينيات حتى أن ألمانيا الشرقية أصبحت مختصة في الرياضيات الأكثر شعبية ألا وهي السباحة وألعاب القوى وهكذا تحصلت على 153 لقبا أولمبيا ما بين 1968-1988 الشيء الذي جعلها مصنفة في المرتبة الثانية عالميا بعد الولايات المتحدة الأمريكية².

4. طرق تعاطي المنشطات:

هناك العديد من الطرق لتعاطي المنشطات ، تشمل الحقن والأخذ عن طريق الفم (بالنقط) ،والاستنشاق أو التدخين، وعادة ما يحقن الهيروين بالإبر، مع أنه من الممكن أن يستنشق أو يوضع على الحشيش ثم يدخن حتى يكون أكثر عمقا وفورية حيث لا يفقد أي شيء من الجرعة من عملية الهضم .ولذلك فإن احتمال زيادة الجرعة يكون أكبر وأصعب في معالجتها.

5.كيف تدخل المنشطات في الجسم:

* **الامتصاص:** من المعدة والأمعاء عند تعاطيها عن طريق الفم ومن العضلات عند حقنها تحت الجلد أو بالعضل وبعد الحقن بمدة تتراوح بين 45_90 دقيقة أما في حالة الحقن بالوريد فإن التأثير يبدأ بعد دقيقة واحدة ويبلغ أقصاه خلال 3-6 دقائق.

* **أين تذهب المنشطات في الجسم؟:** بمجرد امتصاصها فإنها تتركز في بعض الأعضاء مثل الكليتين والرئتين والكبد والطحال بينما لا يحتوي الجهاز العصبي إلا على كمية بسيطة فقط.

¹أسامة رياض، المرجع السابق ، ص16

²نشام نزيهة، شرواطي حسام، المرجع السابق، ص 15

* كيف يتخلص من المنشطات؟:

يعتبر الكبد هو المسؤول الأول عن التخلص من المورفين بإحداث بعض التغيرات بتركيبه بينما يتم إخراج الهيروين بهدرته إلى حامض يتم إفرازه خارج الجسم¹.

6-مجموعة المنشطات:

1 - 6 المجموعة الأولى:

عقاقير منشطة لها تأثير سيكولوجي وتشمل العقاقير المنبهة للجهاز التنفس الحركي: وتؤدي إلى الشعور الكاذب بالقدرة والسهولة في تحمل اجهد الغير العادي وهي مثل:

الأمفيتامين - إيثل فيتامين - ميثيل فيتامين _ فيتامين .

2 - 6 المجموعة الثانية:

وتشمل العقاقير المنبه للجهاز العصبي المركزي: تؤثر على جهاز التنفس وزيادة توتر العضلات ومن بينها: كروتاميد _ كافيين _ اميفينازول.

3 - 6 المجموعة الثالثة:

وتشمل على الهرمونات البناءة، بداية استخدامها سنة 1974 م وتم الكشف عنها سنة 1976م وتستخدم على امتداد فترة زمنية طويلة وأكثرها شيوعا: ميثيل تستستيرون -ديانابول- ديكال- إيتستوستيرون.

7. الهرمونات البناءة:

7-1 الدينابول:

يعد ديانابول من أقدم الستيرويدات وجودة وأكثرها استخدام من قبل الرياضيين. يتميز ديانابول بخواص أندروجينية وبنائية عالية للغاية ، الذي ينتج عنه زيادة هائلة في القوة والحجم العضلي عند استخدامه ، وزيادة في الوزن بمعدل 2-4 رطل أسبوعية في خلال السبعة أسابيع الأولى من استخدامه ، كما يتميز ديانابول بقدرته الفائقة على رفع معدل التوازن النتروجيني في العضلات

¹ محمد ابراهيم شحاته ، المرجع السابق، ص 267 ، 266.

وزيادة قدرة الجسم على تخزين كميات أكبر من الكالسيوم في العظام . ويعود السبب الرئيسي لنتائجه المذهلة قدرته على تثبيط إنتاج الجسم من هرمون الكورتيسون الهدام بمعدل 50-70% وبالتالي البطء في عملية تكسير البروتين في خلايا العضلات مما ينعكس إيجابية على معدل البناء في الخلايا .

ويصاحب استخدام داينابول العديد من الأعراض الجانبية مثل احتباس الماء واختلال وظائف الكبد وتحوله إلى هرمون أنثوي مما يحتم استخدام مضاد للهرمونات الأنثوية وأيضا ارتفاع ضغط الدم والصداع وآلام البطن عند البعض ، أيضا يلاحظ ظهور عدوانية الطبع على الرياضي خصوصا هؤلاء الذين هم عصبي المزاج وسريعي الغضب عادة ، ويتوفر في بعض البلدان داينابول على شكل حقن.

2 - 7 الهرمونات المنشطة :

ومن أهم هذه الهرمونات التستوستيرون، هرمونات الغدة فوق الكلى والأدرينالين ، الهرمونات الصناعية البناءة للعضلات وهي تستخدم في المجال الرياضي بغية بناء أنسجة الجسم وكذا إعطاء قوة عضلية ، وبناء عضلي أسرع وكذلك من أجل الحصول على خصائص إيجابية .

8. المنشطات الكيميائية:

8 - 1 المهدئات والمنومات:

ولها تأثير مهبط لجهاز العصبي ومنها الروهيبيول -اتيفان

8 - 2 مثيرات الجهاز العصبي المركزي

مثل الكورامينو الاستركنين.

8 - 3 المواد المخدرة التي تساعد على عدم الإحساس بالألم مثل:

الكوكايين والمورفين والجودينو التيرايول.

9. اسباب تعاطي المنشطات لدى الرياضيين :

أصبح استخدام العقاقير من قبل الرياضيين المحترفين والهواة لتحسين مستويات الأداء ظاهراً بشكل ملحوظ على كافة المستويات التنافسية وهذا لإثبات وجودهم وتجاوز قدراتهم وإثبات أنهم أحسن من الآخرين والفوز بالمراكز الأولى كما انه يكون في اعتقاد بعض الرياضيين أن تعاطي المنشطات هو الوسيلة الوحيدة لبقاء على المستوى العالي¹ الشباب هم أكثر شرائح المجتمع انجذاباً وتأثيراً لهذه المواد وهذا نظراً لظروفه فقد يتعاطاها نتيجة لغضبه على مجتمع أو من جراء الضغوطات العائلية عليه كما شعور الأبطال ذو المستوى العالي بالإجهاد والتعب وحثمية الفوز من جراء العقود الاحترافية قد يدفع بهم لتعاطي هذه المواد المنشطة ومن هنا يمكن القول بأن لأسباب تعاطي الرياضي المنشطات يكمن في:

-إلزامه الحصول على النتائج.

-زيادة حمولة التدريب.

-غياب الوقت الكافي للراحة والاسترجاع.

-النتائج الناجمة عن غلق وغياب التحضير السيكولوجي.

-الإشهار حول المواد المنشطة والعادات الاستهلاكية للمجتمع.

ويمكن شرح وتفسير تعاطي فيما يلي:

9-1 اكتساب جسم قوي :

رغبة الإنسان في زيادة قواه ولياقته البدنية والنفسية وإثبات تفوقه بغية التغلب على منافسيه في المسابقات الرياضية يعتبر أحد العوامل المحفزة للجوء إلى تعاطي المنشطات أو المخدرات².

¹ محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي ، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2005، ص 205.

علاء الدين محمد عليوة، مرجع سبق ذكره، ص 157²

9-2 صعوبة الحصص التدريبية:

التدريب بمحمولة شديدة يتطلب تعاقبا بين التمرين والراحة وتحسين تقنية الحركة يتطلب تكرارا مستمرا ومملا لنفس الحركة ويخلق صراعا بين التعب والبحث عن امتياز وعدم المقدرة البعض على الاستمرار في التمرين مشاكل تدفع بالرياضي على تعطي المنشطات من أجل تغطية النقص وكذا الزيادة الجهد المبذول في التدريبات¹.

10. نماذج للعقاقير المسموح تعاطيها في الدورات والبطولات الرياضية

صدرت عن اللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الدولية وأمثلة العقاقير المسموح بها تعاطيها وهي:

10-1 معالجات الربو ومضادات الحساسية:

ومنها: ابيكمنيز - بيكونيد - اينيتال - ويلاحظ انه يسمح بالبخاخ فقط ويجب أن تقدم تقريرا طبيا كتابة إلى اللجنة الطبية المسؤولة عن الدورة.

10-2 الأسبيرين والمسكنات المماثلة (خالية من المخدرات) ومضادات الإلتهبات الغير الأسترويدية:

ومنها ارلف - اسبيرين - كلينوريل - اندوسيد ويلاحظ أنه يحظر تعاطي مركبات تحتوي على المورفين أو الهيروين أو الأفيون أو ايفيديرين فهي محظورة رياضيا.

10-3 طاردات البلغم ومهدئات السعال: ومنها الشراب (ريزيل)، أقراص (بالولفون) حبوب إستحلاب (نيويرادورال) ونلاحظ أن معظم التركيبات الشراب المهدئ للسعال تحتوي في أغلبها على عقار او أكثر من المحظور تعاطيه.

10-4 المنومات والمسكنات والمهدئات: ومنها: ايتقان - اكوانيل-فاليوم.

10-5 أدوية الاسترخاء العضلي: ومنها: روباكسين.

¹ Patriklaur le dopagekedition puffrance 1995 p190-192.

10-6 البنسلين والمضادات الحيوية: ومنها: أكرومايسين - أموكاسين.

10-7 الفينيتوين ومضادات التشنج: ومنها: ديبالين - جاردنال.

10-8 الفيتامينات والمركبات المعدنية: مع أنها غير محظورة رياضيا لكن بعضها يطلق عليها فيتامينات يرغم أنها تحتوي على عقاقير محظورة مثل: المنبهات النفسية الكظرية (فوق الكلى) مثل الكورتيزون ومشتقاتها¹.

11. المنشطات الدموية نقل الدم كمنشط رياضي:

يقصد بها ادخال الكريات الدموية الحمراء أو المكونات الدموي الأخرى وذلك عن طريق الحقن الوريدي وقد عرف العالم رسميا طريقة نقل الدم على جسم اللاعب لأول مرة في مجال الأبحاث الخاصة بالطب الرياضي بواسطة البروفيسور السويدي أسترنانت بعد انتهاء دورة الألعاب الأولمبية الصيفية بلندن عام 1948 تلتها أبحاث البروفيسور روجيه في فرنسا 1962².

11-1 كيفية نقل الدم :

11-1-1-1 وتتم عملية النقل من فرد لآخر:

ويستعان في هذه الطريقة بشخص آخر يحمل نفس فصيلة الدم اللاعب المراد نقل الدم إليه وبحيث يتم سحب الدم من الشخص الأول وحفظه في درجة حرارة معينة "50 درجة تحت الصفر" ثم تنقل عن طريق الحقل الوريدي إلى اللاعب قبل موعد السباق.

11 - 1 - 2 نقل الدم من اللاعب لنفسه:

وتتم هذه الطريقة بسحب الدم من اللاعب³ أو هذا ما قام به السويدي bjothekbeau بحيث قام هذا العالم قبل شهر من المنافسة بسحب 20% من دم الرياضي حيث تم إفراز الماء منه ووضع كرات الدم الحمراء في الثلجة عاد الدم إلى معدله الطبيعي خلال ثلاثة أسابيع قبل سبعة أيام من

¹أسامة رياض، مرجع سبق ذكره، ص158-159.

²أسيرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، مرجع سبق ذكره، ص288

³محمد إبراهيم شحاتة، مرجع سبق ذكره، ص 291

المنافسة أدخلت كريات الدم الحمراء مرة أخرى إلى جسم المريض مما رفع في معدل كريات الدم الحمراء فوق المعدل الطبيعية¹.

11-2 الفكرة الفسيولوجية لنقل الدم للاعب كمنشط:

يعتقد البعض أن عملية سحب الدم من الفرد تؤدي على تنشيط كافة الأجهزة الفسيولوجية في الجسم البشري بهدف تعويض الدم المسحوب وكذلك عن طريق زيادة إفراز الهرمونات بالغدد الصماء بالجسم وأهمها الغدة فوق الكلى كذلك زيادة ضربات القلب وقدرة الجسم على استعادة اللترات العادية له.

يتم نقل الدم للمتسابق لزيادة كمية الدم المؤكسد (الحامل للأكسجين) حيث يدخل للدورة الدموية ومنها للعضلات حيث يستخدم الأكسجين داخل الخلايا لزيادة كفاءة التمثيل الغذائي بها فيتفاعل مع مكونات الخلية لينتج طاقة يستخدمها الفرد في المجهود البدني المبذول وكلما زادت كمية الأكسجين الوارد من الدم على الخلايا كلما زادت كفاءة تلك الخلايا الإنتاج طاقة إضافية وبالتالي تزداد كفاءة اللاعب البدني وهذا ما أكدت أبحاث أجريت بالأرجنتين على عدائين رقمهم الرياضي واحد أعطي لأحد نصف لتر دم قبل العدو بنحو 4 ساعات ولم يعطي لزميله شيئاً فظهر تفوق الأول واضحا

12. إدمان المنشطات:

نجد لهذا المصطلح بعض المفاهيم والتعريفات منها:

الإدمان مرادف المصطلح الاعتماد على العقاقير وإدمان العقار أي الاعتماد آثار العقار مع طلب الزيادة المستمرة من جرعاته والإدمان هو المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة قصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب.

¹حجاب ميركن، مارشال هوفمان، ترجمة محمد قدرى بكري، دليلك إلى الطب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص

12-1 تعريف منظمة الصحة العالمية:

هو حالة نفسية وعضوية تنتج عن تفاعل الفرد مع العقار ومن نتائجها ظهور خصائص تتسم بأنماط سلوكية مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة مستمرة أو دورية للشعور بآثاره النفسية والعضوية ولتجنب الآثار المهددة أو التي تنتج من عدم توفره¹.

13. أنواعه:

13-1 الإدمان النفسي: هو حالة تنتج عن تعاطي العقار وتسبب الشعور بالارتياح والإشباع وتحقيق المطلوب وتولد الدافع النفسي لتكرار تناول العقار بصورة متصلة أو دورية لتجنب الشعور بالقلق أو لتحقيق الغرض المطلوب.

13-2 الإدمان العضوي: هو حالة تنتج عنها تألق وتعود الجسم على العقار مما يؤدي على ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والعضوية الشديدة لدى المتعاطي وخاصة عندما يمتنع عن تناول العقار بصورة مفاجئة² وهذا ما يعني أن الإدمان الفسيولوجي أو الجسمي حيث تعتاد خلايا على المخدر ولا تعمل بدونه ويصبح الإنسان مقهورا أمام إدمانه ويعني من رغبة عارمة أو قهر للاستمرار في التعاطي والرغبة في زيادة الجرعة مع تدهور المستمر والمتلاحق في شخصية المريض مع ظهور أعراض الانقطاع بسرعة عند توقف إمداد المريض بالعقار³

14- الأسباب المؤدية إلى الإدمان:

يقصد بها الظروف التي تؤدي إلى خلق العنود أو الإدمان على المنشط أو المخدر وهي:

14-1 الاستعداد النفسي: اتفق أغلبية العلماء والأطباء في نتائج بحوثهم في معالجة المتعاطين أن السبب الحقيقي للإدمان أو الاعتماد نقص الأولوية العقلية لدى الشخص تهيء له الميل إلى تعاطي، ومعنى ذلك أن النقص العقلي هو الذي يجعل الفرد مستعدا بطبعه إلى الميل للمخدرات

¹ عبد الرحمن محمد العيسوي، الجريمة والإدمان، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت 2000، ص 119

² أسامة رياض، المرجع السابق، ص 98-99

³ عبد الرحمن محمد العيسوي، المرجع السابق، ص 125.

والمنشطات لان كامل العقل قد يتعاطى المنشط أو المخدر لسبب ما، لكن حسن صحته وقوة شعوره وسلامة أدراكه تمنعه من الاسترسال في الرذيلة ومن أن يكون مدمنا.

14-2 الاعتبارات النفسية: العلة الأساسية وراء التعود على ادمان المنشطات يمكن ارجاعها إلى احساس المتعاطي بشعور معين عميق بالضعف والخوف والسلبية، وما يترتب على ذلك من شعور دقيق بالعجز وعدم الكفاية واعتبار الذات والمنشط أو المخدر البديل عن الاشباع الخيالي للربغات والحاجات التي كان من المفروض أن تتحقق من أساليب اخرى واقعية مقبولة واهم الأسس التي تقوم عليها شخصية المتعاطي لفترة طويلة هي :

- اضطرابات العلاقات وحب والإشباع في المرحلة الأولى من العمر.
- نفسية ضعيفة لا تقوى على النضال المثمر والفعال.

ثانيا: رياضة كمال الاجسام

1. تعريف رياضة كمال الأجسام:

رياضة كمال الأجسام تشمل جميع العمليات التي تنطوي على تنمية أو الحفاظ على كتلة العضلات والأداء¹، وتعرف بأنها جميع الطرق والوسائل لتحسين القوة مع أو بدون صفة بدنية أخرى².

إن الجاهل أو الغير عارف يمكن أن يعرف رياضة كمال الأجسام على أنها نشاط يعمل على نمو العضلات بواسطة أوزان وأثقال آلات خاصة³.

وتعرف أيضا بأنها مجموعة من الأساليب موجهة لتطوير أداء نشاط معين بصفة بدنية من خلال تكرار منهجي ومنظم التمارين مع حمولات اضافية⁴.

ويعطي كل من نيكولاس ديون ويانيك غادين Nicolas Dyon et yannickGaden أربعة تعريفات وهي كالآتي:

- هي عمل العضلات فوق مستواها العالي.
- هي كل الطرق والوسائل لتحسين قوة العضلات سواء أن كانت مرتبطة أو غير مرتبطة بنشاط بدني.
- هي كل سبب قادر على تغيير وتشويه الجسم في حالة السكون أو الحركة.

¹ PatrikSeners; orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de la soi; édition vigot; Paris; 2003; p 245.

² Jean Ferré et Philippe Lerau; réussir préparation aux deplomes d'éducation sportif; édition amphora;Paris; 2003;p 48.

³ Antoine Thepaut; les APS en licence STAPS; édition Musson;Paris;2004;p123.

⁴ Et renforcement musculaire de sportif, édition amphora; Paris 2005; P08 Nicolas Dyon et Yannick Gaden; Musculation

• هي واحدة من ستة عناصر اللياقة البدنية السرعة المقاومة التحمل الرشاقة والمرونة، ويعبر عنها من خلال شدتها واتجاهها وفكرة تطبيقها.

ومن خلال ما سبق يمكن إعطاء تعريف لرياضة كمال الأجسام، فرياضة كمال الأجسام هي رياضة لنمو الجسد البشري عن طريق برنامج تمارين وتدريبات باستعمال أجهزة أو بدونها، إضافة إلى تغذية سليمة، ويظهر ذلك في زيادة حجم الكتلة العضلية أو القوة العضلية أو الحفاظ على عضلات الجسم كما هي.

2- لمحة تاريخية:

إن الحديث عن تاريخ رياضة كمال الأجسام لا يمكن فصله عن تاريخ البشرية بصفة عامة وتاريخ الرياضة بصفة خاصة، فقبل بزوغ فجر الحضارة الإنسانية عرف الإنسان مدى أهمية قوة العضلات وصحتها وكان يعرف أنه يمكن تطوير العضلات عن طريق رفع الأثقال فمنذ ما يقارب 400 سنة قبل الميلاد كان الآشوريون والبابليون والصينيون يتمرنون باستعمال الأثقال كما تدل عليه بعض الرسومات الأشخاص يتمرنون باستخدام الأدوات في الأهرامات.

لكن اليونانيون والرومان تفوقوا على باقي الحضارات في الرياضة عامة والتدريب باستعمال الأثقال خاصة وما نسميه اليوم بالتنقية، كان يعرف لدى اليونان باسم الجمباز وكان يمارسها الرياضيون الذين يودون المشاركة في الألعاب الرياضية أو الانضمام إلى المدارس العسكرية كما يعتبرون أول من استخدم المزايا المساعدة على تصحيح الأخطاء عند التمرينات أما وسائل التدريب (Les halteres، Les barres) فبدأت تستعمل مع الحضارة الرومانية التي أولت اهتماما كبيرا لتقوية العضلات¹.

¹ السائحي عبد الحميد، طبراخ ابراهيم: تأثير تعاطي المنشطات على الصحة النفسية و الجسمية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، الجزائر، ص94-95.

وبعد أول ظهور لبناء الأجسام سنة 1811 على يد " فريدريك لودويج جان "من روسيا حيث كان يدرّب رجاله بواسطة الجمباز ، وتقوية ضعاف البنية بواسطة أثقال خفيفة، حيث منع نابليون " جميع أنواع الرياضات لأنها كانت حكرا إلا على الجنود.

1-2 رياضة كمال الأجسام العربية

تأسست الاتحادات العربية منطوية تحت مظلة اتحادات رفع الأثقال في كل من مصر والعراق وسوريا، لبنان الأردن والسعودية، وهي الدول التي كانت رائدة في هاتين الرياضتين، ثم ما لبثت تباعا أن انفصلت كمال الأجسام عن رفع الأثقال وتأسست اتحادات خاصة بها في كل من الأردن والإمارات وقطر والبحرين، مصر وسوريا والعراق. ليبيا وعمان واليمن. ولازالت في بعض الدول تتدرج تحت اتحاد مشترك مع رفع الأثقال.

وقد تأسس الإتحاد العربي لكمال الأجسام بالقاهرة سنة 1990 ونظم أول بطولة له في نفس المدينة سنة 1992 ولقد برز أكثر من لاعب عربي على الأصعدة المحلية والعربية والعالمية خلال مسيرة كمال الأجسام العربية وكان منهم: مليح عليوان (لبنان) - عبد الحليم الجندي (مصر) - محمود جراشة (الأردن).

2-2 رياضة كمال الأجسام في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة الرياضة كمال الأجسام حقيقة كغيرها من الرياضات، فبعد 1692 بدأت هذه الرياضة في الانتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من أوربا، خاصة بعد إنشاء الإتحادية الجزائرية لرفع الأثقال و ترأس فرع الثقافة البدنية السيد "بن شريان عبد الرحمان" في نوفمبر 1962، وأول مشاركة للرياضيين الجزائريين كانت في جوان 1965 ببريطانيا في بطولة العالم الرابعة لكمال الأجسام، وشارك فيها أربع رياضيين (مختاري أحمد المداني عصمان مصطفىاوي طاهر المبارك أحمد) واستطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عدد كبير من الشباب.

خاصة في المدن ثم تم توقيف هذا النشاط ابتداء من 1972 من طرف وزارة الشباب والرياضة بتأثير من روسيا من أجل توجيه الشباب إلى رياضات أخرى ، ثم تم إعادة بعثها من جديد على يد السيد مختاري أحمد (تقني سامي في الرياضة) وشرعت الاتحادية في تنظيم دورات تكوينية

للمدربين و الحكام حيث تعد الاتحادية على حوالي 25 رابطة نظم أكثر من 1000 قاعة عبر كامل الوطن منها أكثر من 100 قاعة بالجزائر العاصمة¹.

3- خصائص رياضة كمال الأجسام:

الرياضة كمال الأجسام حسب أنطوان تيبو Antoine Thepaut أربعة خصائص وهي كالتالي:

- التدرج في الحمولة أثناء المزاولة أو التدريب.
- الخصوصية في الأجهزة والمعدات.
- التنوع في الأساليب والطرق لهذه الرياضة.
- بساطة التقنيات يجعل أي نشاط في متناول الجميع².

4- أصناف رياضة كمال الأجسام:

رياضة كمال الأجسام في إطارها التطبيقي تصنف إلى قسمين أساسيين من الأساليب والطرق وهما:

- 1- وجود حمولات وشحنات إضافية.
 - 2- بدون وجود حمولات وشحنات إضافية.
- إذ يمكن أن نبين من خلال هاتاه الأصناف نوعين من التمارين:
- حمولات موجهة.
 - حمولات غير موجهة.

فقط التمارين التي تستعمل فيها أجهزة خاصة تنتمي إلى هذين الصنفين هما:

¹ السائحي عبد الحميد، طبراخ ابراهيم، مرجع سبق ذكره، ص86.

² Antoine Thepaut; Opcit; 118

| صنفين من الأساليب في رياضة كمال الأجسام | |
|--|---|
| بدون حمولات وشحنة إضافية هناك ثلاثة أنواع. | حمولات وشحنات إضافية هناك ثلاثة أنواع. |
| 1- خلال الحركة التقليدية وحدة الجسم يعطي مقاومة على سبيل المثال. | 1- الاستعانة بوزن الأداة : - دمبل. (haltere) - قصيرة. |
| - سباق: الأعضاء الداخلية (شحنة داخلية). - إن فعل تغيير في الأنشطة أو الأفعال الحركية يساعد على التطور والنمو. 2- حركات خاصة : - وضعية المضخة (Pompe) من أجل عمل الأعضاء العلوية عضلات البطن (Abdominaux) من أجل الجذع . القفز (Bondissement) . من أجل عمل الأطراف السفلية حمولة حرة هذه المجموعة من التمارين تسمح بعمل المجموعة العضلية بصورة هادفة ودافعة 3.طبيعية : تنفذ باستعمال واستغلال ما هو موجود في الشكل الطبيعية مثل :سباق الرمل أو الشاطئ . | - تمارين بواسطة الذراعين. - عمود بالقرص (barre a desque) . - طويل. - نارين الذراعين. - هذه الآلات تستلزم معرفة خاصة بتقنيات استعمال لتجنب مخاطر الإصابة باستعمال أجهزة وآلات خاصة للحصول على كتلة عضلية (شحنة موجهة). -أجهزة المحور. -رفع حمولة عن طريق السحب أو الدفع بقضيب متصل بمحور بحيث يكون هناك : -وظيفة واحدة: مجموعة عضلية واحدة . -وظيفة متعددة: مجموعة متعددة من العضلات. - أجهزة الكام : جهاز أو أجهزة مصممة مع عجلة بيضوية لإحداث مقاومة متغيرة بواسطة هذه الأجهزة |

| | |
|--|---|
| | <p>المساعدة على :</p> <p>- التعرف على طبيعة العمل لا تحتاج لتعلم التقنية وضع الممارس في ظروف أمنية جيدة .</p> <p>- توجيه الأعمال.</p> <p>- افتراض مقاومة ناجمة عن شريك أو أجسام مرنة أو التي توفرها الطبيعة مثل :سباق في الشاطئ أو في الماء أو في الثلج وهذا مانسميه أو له سمة طبيعية (حمولة حرة)¹ .</p> |
|--|---|

جدول رقم (01) يبين أصناف رياضة كمال الأجسام

من خلال ما سبق يمكن القول أن رياضة كمال الأجسام تعتمد على الحمل (الوزن والأثقال) والوضع (الأوزان والأثقال)، والرفع (الأوزان والأثقال)، عن طريق الصعود و النزول والرفع والحمل والدفع والسحب بواسطة أدوات وأجهزة مساعدة هذا من جهة ،ومن جهة أخرى الاعتماد على الطريقة الكلاسيكية التي يكون فيها الاعتماد على الجسم البشري مثل وضعية المضخة الأداء التمارين وهذا كله يصب في تنمية وتطوير القوة الجسدية .

5- أهداف رياضة كمال الأجسام:

يمكن أن نميز خمسة أهداف لرياضة كمال الأجسام وهي :

5-1 الهدف الإنمائي: بجرعة جيدة تساعد على تنمية نمو الأطفال الصغار والمراهقين.²

¹ 'Antoine Thépaut; Opcit; p118

² Alain Renault; musculation pratique; édition amphora; Paris:2001; p08

هذا الهدف الوحيد الذي يجب متابعته ومواصلته مع أطفال المدارس الابتدائية و المتوسطة، بحيث يخلق عادات صحية واكتسابهم المعارف اللازمة حتى يتمكنوا بأنفسهم من التحضير لاحقا بأهداف مختلفة .

5-2 الهدف التدريبي: يتعلق بالرياضي في إطار تحضيراته البدنية ،وأیضا يتعلق بوجود

نية تنمية القدرات الكامنة اعتمادا على التخصص وهذا ليس لهدف المدرسة .ومع ذلك في سن معين وابتداء من مستوى معين من المدرسة يمكن للطالب الوصول وهذا يقابل الاختصاص " يوسع ويقود بطريقة ذاتية على نحو متزايد مشروع تدريبي "من المكون المهني لبرامج الثانوية .

5-3 هدف المحافظة (الصيانة): هذا بعد مرحلة التمدرس، وهو الأثر متابعة من أغلبية الكبار، هناك توجيه، وتنمية النشاط الجسمي من جانب الاعتناء بأنفسنا¹ .

5-4 هدف الوقاية والعناية بالصحة: تعتبر رياضة كمال الأجسام بمثابة الواقي الممتاز للمفاصل من الأمراض، وكذا حول المفاصل مثل الالتهابات الوترية .

5-5 هدف المظهر الخارجي: هذا الهدف لديه علاقة بصورة الجسم فصورة الجسم في وقتنا الحالي ضرورة اجتماعية، ويمكن لرياضة كمال الأجسام أن تعالج هذا المطلب².

6- مميزات ممارسة رياضة كمال الأجسام :

إن كلمة بناء الأجسام عند سماعها تثير العديد من التصورات والأفكار فالبعض يرى أن تكون في لياقة بدنية جيدة وتملك قواما رشيقا، أما البعض فيراها وسيلة لزيادة الوزن أو إنقاصه، أما الأغلبية فتري أنها رياضة تكون فردا عملاقا يملك عضلات ضخمة مفتولة وقامة معتبرة وأوردة بارزة وغياب الشحوم في الجسم.

ومن هنا يمكن أن نتساءل لماذا يريد الفرد أن يصبح أحد هؤلاء؟ نجد الجواب عند البطل أرنو الد شوارزنيغر بطل العالم 7 مرات حيث قال في الوقت الذي تتخذ قرار بتغيير هيئتك المورفولوجية

¹ Alain Renault; Op.cit. ;p 08

²Nicolas Dyon et Yannick Gaden; Op.cit. ; p08

بواسطة تمارين رياضية مع وجبة غذائية موزونة حتى ولو كنت تود إبراز عدد معين من العضلات على مستوى الصدر والذراعين فقط أو إنقاص حجمك فأنت تمارس رياضة كمال الأجسام.¹

إذن فكل من يستطيع الحصول على صحة جيدة وقوام متزن عن طريق ممارسة هذه الرياضة وموارد دخول المسابقات، فما عليه إلا الاعتماد قدراته الذاتية وإرادته وما تتميز به الرياضة أنك تختار طريقك بنفسك سواء في التدريب، أو في التغذية من أجل منع هينتك على حساب مزاجك .

وخلاصة القول أن كمال الأجسام تقدم حلولاً لمعظم المشاكل الموجودة في المجتمع اليوم كزيادة الوزن أو إنقاصه أو اكتساب جسم مثالي بالإضافة إلى اكتساب لياقة بدنية وصحة جسمية والنفسية و العقلية.

7- القواعد التدريبية لرياضة كمال الأجسام : هناك العديد من القواعد التدريبية نذكر منها 1 :

7-1 القاعده الأولى :

- التدريب النوعي: هو مجموعة من التمارين المتداخلة بعدة أشكال يكون كل منها أي جميعها وحدة تدريبية تستخدم لغرض التقطيع، والكثافة العضلية، وتكون في فترة قبل المنافسة. إن منهاج التدريب النوعي يؤكد على أهمية اختزال الوقت لغرض زيادة عملية احتراق السعرات الحرارية ففي ، الوقت الذي تكون عليه فترة التوقف للراحة بين كل 60-90 ثانية خلال فترة الإعداد العام التي تخلو من المسابقات الهامة ، يصبح المعدل الزمني بالثواني محصور بين 15-20 ثانية خلال الفترة التحضيرية ، لذا يتوجب لهذه القاعدة التدريبية على التخلي عن التحميل العالي ، واستخدام أوزان مناسبة مع الزيادة في السعة الحاصلة في حجم التكرارات.²

¹ السائحي عبد الحميد و طبراغ ابراهيم، مرجع سبق ذكره ، ص 99 .

² WWW.baghdad4ever.net/vb/baghdad25756.html

2-7 قاعدة الثانية :

- القاعدة الهرمية: إنها أكثر الأنظمة التدريبية استخداما وأيضاً أكثرها صعوبة، ولغرض إيضاح هذه الطريقة لابد من الإشارة إلى أن خلال موسم ما بعد التدريبات حيث التركيز على التمارين الأساسية لغرض إعداد الأبطال إعداداً بدنياً فإن التركيز يتم عن طريق تنمية جميع العضلات الرئيسية بشكل عام، حيث يستلزم الأمر أقصى قوة الدفع.

إن التقنية الهرمية تشكل تتابع لخطّة مزوج الزيادة الحاصلة في حجم الثقل مع استمرارية في قلة التكرارات بشكل متساوي للطريقة الهرمية في الأوزان المستخدمة ضمن التمارين المنفردة أو مع بقية التمارين المساعدة أو ثلاثة أو أكثر.

3-7 القاعدة الثالثة :

- القاعدة التنازلية: عندما يكون مؤشر التطور العضلي للبطل عموماً قد توصل إلى حاجز معين من النمو تستوجب الضرورة هنا استخدام هذه القاعدة وتلك طبقاً لمدى الحاجة لها، وهي ضرورية في التدريب خاصة خلال فترات الإعداد ويعتمد على استخدام التحميل العالي بعد الإحماء الجيد وينسبة 85-95% من مقدار القوة القصوى للاعب لتحقيق أعلى انجاز وبتكرار لا يزيد عن 6 تكرارات .

4-7 القاعدة الرابعة :

- قاعدة التكرارات الإجبارية : خلال موسم الإعداد حيث التركيز الكبير لمعالجة أساسية المجاميع العضلية زيادة الجسم وحجم العضلات باستخدام الأوزان الثقيلة حيث شكل التكرارات الإجبارية جزء منها بل وأساسي ويُدْرَج في كل التمارين تقريبا ويمكن توضيح ذلك.

1- تكرار الشدة الابتدائية و المتوسطة 70% 85 %

2- تكرار الشدة العالية 85% 100 %.

3- تكرار الشدة القصوى 100%¹ .

¹ www.baghdad4ever.net;Opcit.

8. مخاطر ونصائح في رياضة كمال الأجسام:

8-1 المخاطر: يعتقد الرياضيون بناء العضلات وكمال الأجسام يتمان بالتركيز على برنامج التمارين الرياضية فقط وإهمال جانب السلامة و الوقاية أثناء ممارسة هذه الرياضة، وهذا الاعتقاد خاطئ حيث أن نجاح برنامج بناء العضلات يرتبط بمستوى العام للرياضيين بقواعد السلامة، حيث تحصل العديد من الحوادث في قاعات رياضة كمال الأجسام بين الشباب وتكون معظم الإصابات في أسفل الظهر والرقبة والكتف والركبة.

الإصابات الحادة والاجهادية لرياضة كمال الأجسام:

الإصابات الحادة تتعلق بالأوجاع في أسفل الظهر.

الإصابات الاجهادية هي :

- التهاب الأوتار المزمنة التي تتطور في الحجم العضلات.

- إنحباس عصب الزند الحساس .

- التهاب أوتار الكتف.

- التهاب الأوتار المحيطة بالصابونة

- الأوجاع المزمنة في أسفل الظهر¹ .

8-2 الوقاية من إصابات رياضة كمال الأجسام :

الوقاية من إصابات أسفل الظهر :

- تجنب حني الجذع كثيرا إلى الأمام ، أو مده إلى الوراء .

- شد عضلات البطن واستعمال الحزام يساعدان كثيرا في المحافظة على الوضعية وثباتها أثناء التمارين .

- المحافظة على ثني بسيط للركبتين أثناء كافة التمارين .

- تجنب تمارين ثني الفخذ على البطن .

¹ أفيسر يمينا، أخطار رياضة كمال الأجسام، مجلة أليزا، العدد28، دار الشباب، نوفمبر 2005، ص08

- المحافظة على قوة جيدة لعضلات الظهر الخلفية، وأداء التمارين المناسبة لها بعد تمارين عضلات البطن .

- تجنب تمارين دوران الجذع إلا في حالة نشاط رياضي يتطلب قوة في عضلات البطن المائلة الجانبية واستبدالها بالتمارين الجانبية .

الوقاية من إصابات الرقبة :

في أغلب الأحيان لا تحتاج عضلات الرقبة إلى تمارين خاصة بها إن كثير من التمارين المركبة تقوي كثيرا عضلات الرقبة الخلفية والجانبية.

تجنب التمارين التي تستعمل فيها اليدين خلف الرقبة وينصح بأدائها أمام الوجه والرقبة .

الوقاية من إصابات الكتف:

- لا تتجاهل أبدا أي وجع في الكتف .

- تجنب تمارين رفع الذراعين في وضع تدويري داخلي .

- تقوية العضلات التدويرية الخارجية للكتف لتقليل نسبة مجمل إصابات الكتف .

-الإبقاء على ليونة العضلات التدويرية الداخلية للكتف¹.

الوقاية من إصابات الركبة :

- تجنب الحركات السريعة والدائرية خاصة في حال التمارين المركبة.

-لا تثن الركبة أكثر من تسعين درجة في أي تمرين.

- إبقاء الركبة في نفس الخط مع القدم، تجنب ثني الركبة خلال التمارين إلى الخارج

يمكن استعمال بعض الرباطات للمساعدة.

9 - نصائح في الممارسة :

9-1 نصائح في الحركة :

- تطبيق التمرين يجب أن يكون على مجال نطاق حركة المفاصل .

¹ قيصر يمين، مرجع سبق ذكره، ص08.

- تجنب الصدمات للمفاصل .
- في المواقف التعليمية يجب احترام كل من مبادئ علم وظائف الأعضاء والتشريح .
- التقليل من وقت التنشيط الشهيقي "(انقطاع النفس في الوقت الذي يكون فيه الجهد في مرحلة قصوى)¹.
- تجنب الحركات في نفس السرعة، بل على العكس يجب السيطرة على وتيرة الحركة في المرحلة التحضيرية، والتسريع خلال المرحلة الرئيسية .
- أهمية تنسيق الإيقاع و الإدارة .
- 9-2 نصائح في الحصص التدريبية :**
- تختلف مكونات التدريب وفقا للأهداف الرئيسية المرجوة :
- عدد السلاسل .
- عدد التكرارات .
- الحمولة المستعملة .
- يجب شرب الماء في كل 10 إلى 15 دقيقة .
- مع الملاحظة وتدوين كل هذا في دفتر الملاحظات.
- 10. فوائد في رياضة كمال الأجسام :**
- تعتبر رياضة كمال الأجسام من أفضل الرياضات من حيث الفوائد التي تتعلق بالحفاظ صحة الجسم والفوائد النفسية نذكر منها :
- 1.10 الفوائد البدنية :**
- تسمح بزيادة كتلة القلب على حساب الدهون في الجسم .
- تقوية القلب والأوعية الدموية والنظام القلبي الدوراني.
- تحارب زيادة الوزن.

¹ Alain renault; Opcit;p08

- لها دور كبير وفعال في مواجهة مشكل الكولسترول عن طريق الزيادة في الكولسترول الجيد (HDL) ، وتثبيط الكولسترول السيئ (LDL)

- مكافحة مرض هشاشة العظام والوقوع أن كثافة العظام ترتبط مع كتلة العضلات.

2.10 الفوائد النفسية :

1.2.10 الثقة بالنفس وإثبات الذات :

إن الإحساس بالقوة و الهيئة المورفولوجية التي تدل على صحة وقوة الفرد وحالة تناسق القوام وتنامي القوة العضلية للفرد تجعله يضع نفسه في خانة الأقوياء وتولد حالة توازن نفسي لدى الفرد وإحساس بالأمن وبالإضافة إلى الاهتمام الذي يوليه المجتمع بهذه الفئة باعتبارهم كمارسين للرياضة بصفة عامة، بالإضافة إلى الجانب الجمالي كما أن الإحساس يسيطر كلياً على عضلاته وهذا ما يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس .

2.2.10 كمال الأجسام كرياضة عقلية :

إن تنمية العضلات بشكل كبير يجعل الفرد يشعر بها وفي حدود كل عضلة تجعل من كمال الأجسام رياضة عقلية مشابهة لليوغا في بعض الخصائص كتنمية الروابط الموجودة بين الروح والجسد ،فلا يكفي أن تنظيم إلى قاعة التدريب والتمرن بواسطة الأثقال وإتباع حمية معينة دون التركيز على تدريبك والإحساس بالعضلة وهي تتقبض ثم ترتخي للوصول إلى النتائج العالية ،فالصلة العميقة التي ترتبط بين الروح وكل وظائف الجسم هي خاصية ممارسة هذه الرياضة.¹

11. التغذية في رياضة كمال الأجسام :

رياضي كمال الأجسام بحاجة إلى نظام غذائي بدرجة عالية من التخصص والواقع أن هؤلاء الرياضيين يحتاجون لسعيرات حرارية ما بين 500 إلى 1000 سعرة حرارية لضمان نمو العضلات وهذه النسبة من البروتينات، والكربوهيدرات والدهون وهي تختلف تبعاً لاختلاف الأهداف يتم توفير كمية الغذاء الرياضي من 5 إلى 7 وجبات في اليوم، القيمة تقسم

¹ السائح عبد الحميد، طبراخ ابراهيم، مرجع سبق ذكره، ص 100 .

على فترات منتظمة وعادية ما بين 2 إلى 3 ساعات في اليوم، هذا يسمح لتحسين امتصاص العناصر الغذائية ويزيد من معدل التمثيل القاعدي، وهذا المنهج يطبق أيضا بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في إنقاص السمنة .

1.11 الكربوهيدرات : تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق، وتوجد في الفاكهة والعسل والحبوب والبطاطا والأرز والخبز.¹

تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحللها بسرعة في الأمعاء إلى سكر بسيط (غلوكوز)، وهذا هو المصدر الأول للطاقة في البدن وأبرز الأغذية المفيدة هنا الخبز الأبيض، أو خبز القمح رقائق الذرة، الذرة الصفراء، أو البطاطا المشوية بالفرن، قبل ساعتين من أداء التمارين كما يجب الأخذ بعين الاعتبار إمداد الجسم باحتياطي الكربوهيدرات، وإلا سوف تتوقف عملية تجديد النشاط في تلك العضلات وعليه فإنه ينصح بما يلي :

إعطاء وجبة تعويض غذائي بعد ساعتين من التمرين بحيث تحتوي على عصائر أو المشروبات الغنية بالكربوهيدرات، مثل عصير الفاكهة الطازج والبسكويتات الغنية بالقمح الضمان ترطيب البدن ومد الجسم بالوقود الكربوهيدراتي.

2.11 البروتينات :

توصي الأبحاث الحديثة بأن يتناول أبطال رفع الأثقال ما يتراوح ما بين 1.2 إلى 1.5 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الرياضي، فلو أن وزن الرياضي هو 70 كلغ فإنه يحتاج إلى تناول 105 غرام من البروتين ، وهذا يوازي 10% من السعيرات الإجمالية الوجبة غذائية قيمتها الحرارية أربعة آلاف سعر حراري وبفضل التنوع في مصادر البروتين من الغذاء فالجسم يحتاج إلى عناصر البروتين الأساسية بمقدار معين، ولكن الزيادة منه في الجسم تتحول إلى دهون داخل الجسم ولا تؤدي إلى بناء العضلات، كما أن تفكيك العناصر البروتينية و تحليلها للتخلص منها يرهق الكليتين وأهم مصادر البروتين هي:

¹ مشاري بن حمد دخيل، أجسامكم تحتاج هذه الوصفة السرية، مجلة عالم الغذاء، العدد 4، دار المدني، اكتوبر 1998،

- لحوم البقر .
- السمك .
- الحليب .
- الدجاج .
- البيض .
- اللبن.¹

3.11 الدهون :

تعتبر الدهون مصدرا غنيا بالطاقة لأنها تحتاج قدرا من الطاقة يفوق المصدر الكربوهيدراتي أو البروتيني مرتين أو أكثر بحيث نجد وسعيرات حرارية ل 1 غ مقابل 4 سعرات للسكريات والبروتينات.

لقد أصبح معروفا أن تمارين رفع الأثقال لا تنفع في تحويل الشحوم إلى نسيج عضلي ولا بد للرياضي أن يضع نصب عينه هدفا واحدا هو خفض نسبة الشحوم في البدن والمستوى الجيد الذي ينصح به الخبراء هو من 15 إلى 25%.²

4.11 الفيتامينات والمعادن :

يجب توفير كمية من الفيتامينات، والمعادن الآن في هذا النوع من الرياضات يتطلب استهلاك يومي لهذين العنصرين .

1.4.11 فيتامين: B1 يوجد بكثرة في مختلف الأغذية من أصل الحيواني والنباتي ويعتبر مخام القمح والخميرة الجافة أغنى المصادر له، كما يوجد في الطبقة الخارجية (القشرة) بالحبوب

¹ مشاري بن حمد دخيل، مرجع سبق ذكره، ص143

²Emmanuel Leguard; musculation et fondamentaux; édition amphora; Paris;2007;p232

والجوز واللوز والبندق وتتراوح متطلبات اليومية بين 1.5 الى 3 ملليغرام للبالغين وفقا لدرجة النشاط ومن بين وظائفه نذكر:

- وظيفة رئيسية في عملية أيض الكربوهيدرات .
- التخلص من حمض اللبن.¹

2.4.11 المغنيزيوم: مهم جدا للرياضات التي تتطلب القوة ، وقوة التحمل ويلعب دورا كبيرا في :

- إنتاج الطاقة .

- تخزين الكرياتين.

- سيرورة السيالة العصبية .

5.11 المكملات الغذائية: هي تركيبة مستخلصة من مكونات طبيعية (حيوانية ونباتية) وهي

منتجة جاهزة بمختلف الأشكال والأحجام (أقراص كبسولات سوائل مساحيق) ومن بين فوائدها:

- إمداد الجسم بالطاقة.

- إعادة بناء الخلايا التالفة.

- زيادة المقطع الفسيولوجي للألياف.

- كسب قوة عضلية .

- زيادة التحمل وزيادة مطاولة الجهاز الدوري التنفسي.

- سرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني.

- تعزيز من التمثيل الغذائي وتزيد قوة المناعة.

لقد أثبتت الكرياتين كفاءتها لكن إذا اقترنت مع نظام غذائي متوازن وتدريب مناسب

المكملات الغذائية المكونة من البروتينات والكربوهيدرات تساعد على تضخم العضلات، وخاصة

إذا تم تناولها قبل و بعد أداء التمارين.²

¹ علي محمد جلال الدين، فيزيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، ط2، القاهرة، 2004، ص156 .

² 'Emmanuel Leguard; Opcit;p235 .

إن الرياضي المتحمس لبناء العضلات عليه تنظيم خطة غذائية ناجحة تتماشى مع برامج التمارين، أي نجاح لبناء العضلات يرتبط بمستوى إلمام الرياضيين بنوعية الغذاء المطلوب، والمقدار المفضل والأوقات الملائمة لتناوله، بهدف إمداد الجسم بالغذاء الكامل استعداداً لإنجاز التمارين.

11-6 تدريب أنواع القوة العضلية:

11-6-1 تنمية القوى العظمى:

شدة المجهود عالية جداً ما يعادل 75-100% ما يعادل الاستطاعة القصوى للرياضي للحالة التدريبية، 60-75% بالنسبة إلى النشئ، أن يكون حجم المجهود منخفض، أي أن يكون عدد مرات التكرار للتمرين من 1 إلى 7 مرات حسب وزن الأثقال المستخدمة في التدريب¹، فترة الراحة بين المجموعات وأخرى من التمارين كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من 3 إلى 5 دقائق.

11-6-2 تنمية تحمل القوة:

- أن تكون شدة المجهود أي وزن الأثقال المستخدمة من 50-70% من استطاعة الرياضي القصوى.

- أن يكون عدد مرات التكرار للراحة كثير 50-75% أكبر عدد ممكن لمرات التكرار للتمرين بالنسبة إلى الرياضي.

11-6-3 تنمية القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة). هي صفة مركبة من القوة والسرعة

وتعرف بأنها القدرة على إظهارا لقوة بأسرع وقت ممكن، في القوة السريعة القدرة على التغلب على مقاومات تتطلب سرعة عالية من الانقباضات عضلية، والهدف من تدريبات القوة السريعة هو تطوير المجاميع العضلية التي تعمل بشكل ئيسي.

¹ ابراش حسان، صلاح لخضر، داودي رضوان، طرق التدريبية البدنية و التعلم المهارات الحركية في الجمباز، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008، ص15-16 .

11-6-4 تنمية القوة الانفجارية: يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي مرة واحدة وبأسرع زمن ممكن.

معني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الإنقباض العضلي، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية.

11-6-5 مبادئ تنمية القوة:

- يجب زيادة الأوزان في التدريب تماشياً مع تقدمه في التعلم، وإتقان التكتيك.
- يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيماً.
- حصة التمارين الخاصة مع تقدم في العمر.¹

¹ برياش حسان، صلاح لخضر، داودي رضوان، مرجع سبق ذكره، ص 16 .

المبحث الثاني : الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة والمشابهة تلعب الدراسات السابقة دورا هاما في معرفة المناهج والادوات والنتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة، كما تمكن الباحث من ربط بحثه بدراسات سابقة ومعرفة جوانب الي يستفيد منها، خاصة من حيث صياغة الفروض وضبط المفاهيم، حيث ان كثير من الدراسات النظرية نقطة بداية للبحوث اللاحقة، كما تمكن من تجنب الصعوبات التي واجهها غيره في البحث.

فمن خلال بحثنا عم مختلف الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة الموضوع بحثنا التي تساعد على التعمق والدراسة الجيدة لموضوع البحث وهو المنشطات وانعكاساتها على صحة ممارسي رياضة كمال الأجسام، وبعد البحث والتنقيب وجدنا دراستين وهما:

• الدراسة الأولى:

- حدوا آسيا، حجم وخطورة ظاهرة تعاطي المنشطات المحظورة في الوسط الرياضي الجزائريين معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر 2000/1999، الأستاذ المشرف: حرיתי حكيم.

الإشكالية: هل توجد استراتيجية مركبة من مراقبة وتوعية بخطورة تعاطي المنشطات على مستوى الهيئات المسؤولة وعلى مستوى الممارسة الرياضية بالجزائر، خاصة أن الجزائر تطمح للبروز في المحافل الدولية؟

النتائج المتحصل عليها:

- إحتلال المنشطات مكانة في الرياضة الجزائرية.
- قلة المراقبة المتعاطي المنشطات أدى إلى عدم اكتشاف الغشاشين.
- رغبة اللاعبين في تحقيق ما يسمى اللعب الشريف.
- تقبل الرياضي للهزيمة دون اللجوء إلى الممارسة الرياضية.

• الدراسة الثانية:

- شام نزيهة، شرواطي حسام، مذكرة ليسانس بعنوان: دراسة مدى فعالية المكافحة ضد عاطي المنشطات وإمكانية السماح بتناولها تحت الرقابة الطبية، معهد التربية البدنية ورياضية، دالي إبراهيم، الجزائر تحت إشراف الأستاذ : عقبي عمره.

الإشكالية: هل ليس من الأفضل السماح بتعاطي المنشطات بطريقة المراقبة الطبية بدلا من محاربة تعاطيها؟

النتائج المتحصل عليها:

- استعمال الرياضيين لمواد مختفية الآثار ومواد جديدة وغير معروفة.
- صعوبة معرفة المواد التي عثر عليها وكانت من جراء عوامل طبيعية أو عن طريق التعاطي.

وهناك من الأطباء المختصين في المجال الرياضي من يعرف المنشطات كل ما يسمح للجسم بالنشاط فوق قدراته الطبيعية بوسائل غير وسائل الخاصة والمنشطات بالمفهوم الطبي والصيدلاني للكلمة هي كل استعمال المواد أو طرق بإمكانها إنتاج طاقة¹.

أما في الجزائر فتعرف المنشطات عن طريق التشريع الوحيد الموجه على شكا مادة من القانون العام المتعلق بتوجيه وتنظيم وتطوير النظام الوطني للتربية الفيزيائية يتعلق الأمر بالمادة 129 التي تنص على ما يلي :

كل من يستعمل أو يحث على استعمال مواد منشطة محظورة يتعرض لدفع غرامة مالية ما بين 10. 000 و 50. 000 دج أو عقوبة تتراوح ما بين شهرين أو ستة أشهر دون مساس بالعقوبات والتشريعات الرياضية الوطنية والدولية.

¹ الشام نزيهة، شرواطي حسام، مدى فعالية المكافحة ضد تعاطي المنشطات وإمكانية السماح بتناول المنشطات تحت الرقابة الطبية منكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 2001-2002، ص 22.

المبحث الاول: الطريقة المنهجية وادواتها

1- الدراسة الاستطلاعية:

لمعرفة دور التوعية الرياضية في مجال المنشطات في مرحلة الطور الجامعي بالأغواط وبعد تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات اللازمة للإشكالية، قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

2- المنهج المستخدم:

تماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اتبعنا المنهج الوصفي المسحي والذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها ، ويبقى الهدف تشخيص الواقع.

3- متغيرات البحث:

1-3 المتغير المستقل(السبب) وهو الذي يخدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات

أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا وهو كمال الاجسام

2-3 المتغير التابع(النتيجة) وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى

ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك

التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا الحد من افة تناول المنشطات

4- مجتمع العينة وكيفية اختيارها:

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

وتعرف أيضا على أنها جزء من كل أو بعض من جميع.

ونظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة والتي شملت رياضيين كمال الاجسام داخل الصالات

5- مجالات البحث :

5-1 المجال البشري: رياضي كمال الاجسام ولاية الاغواط

5-2 المجال المكاني: قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بإحدى الصالات الرياضية ولاية الاغواط

5-3 المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر جانفي

2020 لكن الظروف لم تسمح بإكمال البحث للجانب التطبيقي حيث كان من المفروض تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبيانّة وتوزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها

6- أدوات البحث:

6-1 استمارة الاستبيان: تضمنت استمارة الاستبيان مجموعة من الاسئلة المتعلقة بالموضوع وهناك أشكالاً متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها في الغالب على الأسئلة المغلقة والمفتوحة.

6-2 الأسئلة المغلقة: و تعتمد على أفكار الباحث وأغراضه من البحث ، والنتائج المستفادة منه

غالبا ما تكون ب(نعم أو لا) أو اختيار الجواب الصحيح من طرف المستجوب من بين الإجابات المقترحة.

6-3 أسلوب توزيع الاستبيان: في نهاية صياغة الاستبيان وبعد موافقة الأستاذ المشرف عليه قمنا بتوزيعه على أفراد العينة بصفة شخصية أو عن طريق مساعدة بعض الزملاء. ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي

7- الخصائص السيكومترية للدراسة :

7-1 الصدق: لقد اعتمدنا الصدق الظاهري لمحتوى الاستبيان بلجوء الى التحكيم من طرف الأساتذة وجاءت نتائج التحكيم كما يلي : في حذف بعض الأسئلة .
- اعادة صياغة بعض الأسئلة .

7-2 الثبات: يحسب ثبات وصدق الأداة من خلال طريقة الاختبار واعادة الاختبار وتطبيق معامل بيرسون.

8- الدراسة الاحصائية :

ويتم فيه تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية هذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

8-1 حساب النسبة المئوية:

$$ع \longleftarrow 100\% \text{ فإن: } س = \frac{ع}{100 \times م}$$

م \longleftarrow س حيث: س: النسبة المئوية

م: مجموع التكرارات

ع: عدد أفراد العينة.

8-2 قانون بارصون (كا²):

يسمح لنا هذا الاختبار بتحديد الفروق بين الاجابات اذا كانت ذات دلالة احصائية أم لا وقد

استعملنا الصيغة التالية للعينة على النحو التالي: كا² = (ت ح - ت ن) / ت²

يمثل كا² القيمة المحسوبة من خلال الاختبار (كالمحسوبة)²

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

مستوى الدلالة = الخطأ المعياري. = 0.05

ويتم حساب عدد التكرارات المتوقعة (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

ت ن - ن / و حيث :

ن : عدد أفراد العينة

و : عدد الخيارات الموضوعية للأسئلة

ويسمح لنا هذا الاختبار بتحديد الفروق بين الاجابات اذ كانت ذات دلالة احصائية أم لا .

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

1-تحليل نتائج الاستبيان

المحور الأول :البيانات الشخصية

الجدول رقم 01 : حسب متغير الجنس

| الجنس | العدد | النسبة |
|---------|-------|--------|
| ذكور | 25 | %100 |
| المجموع | 25 | % 100 |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول أعلاه كانت عينتنا قصدية بالقاعات حيث كان توجهنا للذكور مباشرة وهذا كون فئة الذكور هي الفئة الأكثر اهتماما بالرياضة وموضوعنا عن المنشطات.

الجدول رقم 02 : حسب متغير المستوى الدراسي

| المستوى التعليمي | العدد | النسبة |
|------------------|-------|--------|
| متوسط | 8 | %32 |
| ثانوي | 5 | %20 |
| جامعي | 12 | %48 |
| المجموع | 25 | %100 |

المصدر: من إعداد الطالبين

الجدول رقم 03: حسب متغير المستوى الاقتصادي

| النسبة | العدد | المستوى الاقتصادي |
|--------|-------|-------------------|
| 36 % | 9 | مريح |
| 64 % | 16 | غير مريح |
| 100 % | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

يتضح من خلال الجدول أعلاه حسب المستوى الاقتصادي لرياضيين حيث أعلى نسبة كانت من نصيب المستوى الاقتصادي غير مريح بـ 16 فردا من وتقدر بـ 64% بينما الذين مستواهم اقتصادي مريح بعدد 9 أفراد والتي تقدر بـ 36%. وهذا دليل على ان المستوى الاقتصادي لرياضي مختلف بينهم فكل حسب ظروفه.

المحور الثاني: الوعي الرياضي في مجال المنشطات:

الجدول رقم 04 : هل تعطي اهمية لظاهرة انتشار المنشطات

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 80% | 20 | نعم |
| 20% | 05 | لا |
| 100 % | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ الاجابة بـ نعم تمثل 20 من العينة ونسبة 80% والاجابة بـ (لا) عدد العينة 5 ونسبة 20%.

ومنه فالشباب الممارس للرياضة لديه علم بالمنشطات التي اصبحت ظاهرة عالمية ومع توفر أماكن للبيع فهذا لا يمنع ان يدركها الشباب، لها لأنواعها وقد يكون متناولا لها وبالتالي فالمبحوثين يعون اهمية لظاهرة انتشار المنشطات في الوسط الرياضي .

الجدول رقم 05 : هل تتابع ظاهرة الانتشار في ولايتك

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 72% | 18 | نعم |
| 28% | 07 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ الاجابة بـ نعم تمثل 18 من العينة ونسبة 72% والاجابة بـ لا) عدد العينة 07 ونسبة 28%.

ومنه نفسر الاجابة بأن المنشطات اصبحت ليس بالأمر الذي يخفى عن الجميع فالشباب يهتم بمتابعة وما يحصل في ولايته ومع توفر مواقع التواصل الاجتماعي اصبح ينشر ما يريد عرضه وبيعه ومن الملاحظ ان نرى المنشطات بأنواعها لبيع فهذا دليل على المعرفة التامة بالظاهرة عبر ولاية لأغواط (دراسة ميدانية).

الجدول رقم 06 تعتمد على المنشطات لبناء جسم قوي

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| % 88 | 22 | نعم |
| % 12 | 03 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ الاجابة ب نعم تمثل 22 من العينة ونسبة 88% والاجابة ب (لا) عدد العينة 03 ونسبة 12%.

من خلال الجدول ومنه تفسر ذلك بالانسياق من طرف الشباب وراء المنشطات من أجل كسب جسم قوي وهذا ربما لإظهاره فقط دون ان تكون ممارسته لرياضة عن دافع حب فالكثير من الشباب تراه يتناول المنشطات واجابته كسب جسم قوي .

الجدول رقم 07 هل تحصل على المنشطات بطريقة

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 36% | 09 | سهلة |
| 64% | 16 | صعبة |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ الاجابة ب صعبة تمثل 16 من اعينة ونسبة 64% والاجابة ب سهلة عدد العينة 09 ونسبة 36%.

ومنه فنحن اعتمدنا المتغيرات الشخصية على المستوى الاقتصادي فالمعروف ان المنشطات مكلفة واسعارها ليس في متناول الجميع ،فالملاحظ لمجالات بيع المنشطات لا يرى ذلك الاقبال السديد من الزبائن من فئة جامعين وهذا الأمر ملاحظ بشكل يومي ومنه فالحصول على المنشطات من طرف الشباب لممارس للرياضة ليس بالأمر السهل والعادي وربما يكون الحصول عليها مستحيلا فلكل ظروفه المادية ومستوى معيشة .

المحور الثالث: الاعلام الرياضي و التوعية:

الجدول رقم 08 هل تتابع القنوات الرياضية؟

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| % 100 | 25 | نعم |
| % 00 | 00 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ الاجابة ب نعم تمثل 25 من العينة ونسبة 100% ان كل العينة تتابع القنوات الرياضية.

ومنه نرى ان المبحثين من الشباب فئة الطور الثانوي و الجامعي كلهم يتابعون القنوات الرياضية وهذا دليل على ان الرياضة وممارستها من اولويات برنامج التلاميذ وان متابعة القنوات الرياضية كل حسب ميوله فنجد من يتابع كرة القدم والآخر كرة السلة وآخر الملاكمة وآخر تنس...الخ.

الجدول رقم 09 : تتابع حصص المنشطات

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| % 28 | 07 | دائما |
| % 48 | 12 | احيان |
| % 25 | 06 | ابدا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ الاجابة ب احيانا تمثل 12 من العينة ونسبة 48% والاجابة ب دائما عدد العينة 07 ونسبة 28% اما في ما يخص الاجابة ابدا عدد العينة 07 ونسبة 25%.

ومنه نفسر ذلك كون الطلبة يقبلون على ممارسة الرياضة كونها ترفيه عنهم ومحاولة منهم للإبراز مظهرهم الخارجي ولفت انتباه الغير، والكثير منهم يدرك معالم ظاهرة المنشطات وهذا من خلال الحصص التي تقدمها القنوات الرياضية مع انتشار ظاهرة المنشطات وبروز بعض المعاقبين جراء تناول لمنشطات بطريقة غير قانونية هذا ما جلب الاهتمام بمتابعة حصص المنشطات للتعرف على انواعها .

الجدول رقم 10: هل تتابع قضايا المنشطات للاعبين في الرياضة

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 88% | 22 | نعم |
| 12% | 03 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ الاجابة ب نعم تمثل 22 من العينة ونسبة 88% والاجابة ب لا عدد العينة 03 ونسبة 12%.

من خلال نتائج الجدول فالطلبة يهتم اطلاع على ما يحصل في الرياضة الجزائرية واهما قضايا تناول المنشطات لدى اللاعبين خير دليل على ذلك يوسف بلابلي الذي قصته عرفت طريق كثيرا الى قلوب المحبين اللاعب فهذا كان متابعة من طرف الطلبة امر عاديا ومقبولا .

الجدول رقم 11 : كيف تتعامل القنوت الرياضية في مجال المنشطات؟

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|----------|
| 76% | 19 | باهتمام |
| 24% | 06 | غير مهتم |
| %00 | 00 | محايد |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

الجدول اعلاه يمثل التساؤل كيفية التعامل القنوت الرياضية مع مجال المنشطات ،فكانت الاجابة باهتمام عدد الافراد 19 وبنسبة 76% وغير مهتمة عدد الافراد 06 وبنسبة 24% في حين لم يختار أي احد انها محايدة.

ومنه القنوت الرياضية والعالمية كلها تهتم بالمنشطات ولما لها من مخاطر وتناول غير قانوني والعقوبات قاسية حرمان من المنافسة كل هذا لا يمكن ان تكون قناة رياضية ولا تهتم بهذا الجانب حيث ان قصص المنشطات في كل انحاء العالم، وبالتالي الاهتمام بهذا المجال والتعريف به و تخصيص حصص تلفزيونية عنه لأنه من البرامج الجيدة والحساسة خاصة مع اقبال التلاميذ على تناول المنشطات .

الجدول رقم 12 : اكتساب التوعية الصحية في مجال المنشطات من القنوت الرياضية؟

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 92% | 23 | نعم |
| 8% | 2 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه كانت النتائج المقدمة من طرف الرياضيين بنعم 23 سنة (92%) والاجابة بلا عدد الأفراد 2 وبنسبة (8%).

ومنه من الجدول السابق راينا أن القنوات الرياضية تعطي الاهتمام لمجال المنشطات وتحاول تقديم صورة عنه ،وعن أنواعه وقانونه وطريقة تناول وكيفية استخدامه لذا نجد المتبع من الرياضيين لهذه القنوات سواء بطريقة مقصودة أو غير مقصودة يمكنه أن يلفت انتباهه هذا الموضوع وهذا ما يرجع في الأصل اكتساب نوعية صحية من مخاطر والطريقة السلبية لتناول .

الجدول رقم 13 : هل يساهم الاعلام الرياضي في التوعية من النشاطات في المجال الرياضي؟

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 80% | 20 | نعم |
| 20% | 5 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

الجدول اعلاه مساهمة الاعلام الرياضي في التوعية في مجال المنشطات ،حيث نرى أن الاجابة بنعم كانت 20 من أفراد العينة ونسبة (80%) والاجابة بـ لا كانت بنسبة (20%) وعدد الأفراد 5 افراد .

ومنه نقدم التسيير التالي المبحوثين من الطلبة الجامعين لديهم معرفة ودراسة عن مجال المنشطات منهم يرون الاهتمام بها من طرف الوزارة الوصية والقانون الدولي للفيفا وغيرها من الجهات لذا مساهمته في التوعية من خلال التوصيات في مجال المنشطات ،يدخل هذا في العمل على اكتساب نوعية صحية في مجال المنشطات .

المحور الرابع: ممارسة الرياضة مع جماعة الرفاق وتأثيرها في مجال التوعية من المنشطات؟

جدول رقم 14: هل تمارس رياضة كمال الاجسام؟:

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 72% | 18 | نعم |
| 28% | 07 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

الجدول أعلاه يمثل التساؤل عن ممارسة رياضة كمال الاجسام حيث كانت الاجابات بنعم 18 من افراد العينة وبنسبة تدرج (72%) والاجابة بلا 07 افراد نسبة تقدير (28%) .
ومنه التفسير لهذه النتائج الكثير من الرياضيين يميلون الى ممارسة رياضة كمال الاجسام حيث أن رياضة جاذبة للعنصر .

جدول رقم 15: هل ترتبط ممارسة الرياضة بالمنشطات:

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 88% | 22 | نعم |
| 12% | 03 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول 15 الذي يوضح ارتباط رياضة كمال الاجسام بتناول المنشطات حيث كانت الاجابات بنعم 22 رد من العينة بنسبة (88%) ولا بنسبة تقدر ب (12%) وبعده . 03

وتفسر النتائج أن فكرة السائدة لممارسة رياضة كمال الاجسام مرتبطة بتناول المنشطات حيث أن القصد منها ابراز مظاهر الجسم في وقت وجيز لذا كان الارتباط واضحا ولكن الشيء الغالب في الموضوع هو استخدام السيئ للمنشطات وعدم تناولها بطريقة صحية وسليمة .

جدول رقم 16: بتمثل القائمين على فريق بظاهرة المنشطات واجراء مراقبة روتينية على المنضمين:

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 92% | 23 | نعم |
| 8% | 02 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان المبحوثين اجابوا بنعم حيث كان عددهم 23 ونسبة (92%) والاجابة ب لا 02 ومنه يمكن القول ان الفرق الرياضية التي تهتم بالنشاطات لديه دراية بهذا المجال وتدرک الخطورة في حالة الافراط حيث تقدم لهم ارشادات وتوصيات حول المنشطات وبتالي القيام بعملية الوقاية للمنضمين لها.

جدول رقم 17: هل لديك من الرفاق من يمارس الرياضة ويتعاطى المنشطات:

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 64% | 16 | نعم |
| 36% | 09 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول علاه كانت النتائج المقدمة من طرف الرياضيين بنعم 16 (64%)) والاجابة بلا عدد الأفراد 09 وبنسبة (39%).

ومنه نرى ان ممارسة الرياضة كما قلنا سابقا الكثير يرى ان ممارسة الرياضة مع تناول المنشطات وربما التأثير مع الرفاق الذين يصورون ذلك وربما اجسام الرياضيين للآخرين يدخل الرغبة في الوصول الى المثال الذي أمامه وبالتالي فالرغبة قد تدخل في الافكار تفتح له مجال التناول ولكن عدم لالتزام بالمقادير أو بطريقة غير قانونية ربما تسبب له المشاكل.

جدول رقم18:هل حدث ان تشاجرت مع زميلك عن المنشطات ؟:

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| 40 % | 10 | دائما |
| 60 % | 15 | احيان |
| 00 % | 00 | نادرا |
| 100 % | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول علاه كانت النتائج المقدمة من طرف الرياضيين احيانا 15 فردا (60%)) والاجابة دائما عدد الأفراد 10 وبنسبة (40%)) في حين نادرا لم تذكر من طرف الرياضيين. ومنه نفسر أن ممارسة الرياضة كمال الاجسام قد يكون لديهم خبرة من خلال مشاهدة والممارسة وقد تجد الكثير يراقب الممارسين ويقدم لهم النصائح تعود بالفائدة عليهم فالكثير يدخل لممارسة دون علم لا بالفائدة ولا بالضرر له.

وهذا الامر الذي جعل الاجابة دائما واحيانا هي المسيطرة على المجال فهذا يعود الى محاولة العمل على ان تكون للشباب لممارس قاعدة متينة في طريقة تناول واستخدام المنشطات فيما تعود بالنفع عليه دون الحاق الضرر بالنفس.

جدول رقم 19: هل يؤثر فيك الرفاق في مجال المنشطات؟

| النسبة | العدد | |
|--------|-------|---------|
| % 75 | 20 | نعم |
| % 15 | 05 | لا |
| % 100 | 25 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبين

من خلال الجدول علاه كانت النتائج المقدمة من طرف الرياضيين بنعم 20 بنسبة(75%) والاجابة بلا عدد الأفراد 05 وبنسبة (15%).

ومنه ندرك ان الكثير يمارس الرياضة ويرغب في اكتساب جسم مثالي وتجد مجموعة من الرفاق مع بعضهم بممارسة نفس الرياضة.

والبعض اكتسب تلك الخبرة التي تجعله قائدا لرفاقه دون منازع ومدرب لهم وبالتالي يكون له دورا في التأثير على زملائه.

وبتالي فالتأثير مطلب حتمي للوقاية من مخاطر المنشطات.

المبحث الثالث: عرض وتحليل النتائج:

1- تحليل نتائج الفرضية الاولى التي تنص على ما مستوى الوعي الرياضي حول

تعاطي المنشطات لدى الشباب الجزائري

- ان الشباب الممارس للرياضة لديه علم بالمنشطات التي اصبحت ظاهرة عالمية ومع توفر أماكن للبيع فهذا لا يمنع ان يدرك الرياضي لها لأنواعها وقد يكون متناولا لها وبالتالي فالمبشرين يعون اهمية لظاهرة انتشار المنشطات في الوسط الرياضي .

- اصبحت المنشطات ليس بالأمر الذي يحظى عن الجميع فالرياضي يهتم بمتابعة وما يحصل في ولايته ومع توفر مواقع التواصل الاجتماعي اصبحت كل ينشر ما يريد عرضه وبيعه ومن الملاحظ ان نرى المنشطات بأنواعها لبيع فهذا دليل على المعرفة التامة بالظاهرة عبر ولاية الأغواط (دراسة ميدانية). مما ساهم ذلك في الانسياق من طرف الرياضي وراء المنشطات من أجل كسب جسم قوي وهذا ربما لإظهاره فقط دون ان تكون ممارسته لرياضة يحبها ويمارسها فالكثير من الرياضي تراه يتناول المنشطات واجابته كسب جسم قوي .

- باعتمادنا على المتغيرات الشخصية على المستوى الاقتصادي فالمعروف ان المنشطات مكلفة واسعارها ليس في متناول الجميع، فالملاحظ لمحات بيع المنشطات لا يرى ذلك الاقبال السديد من الزبائن من فئة الطلبة الجامعيين وهذا الأمر ملاحظ بشكل يومي ومنه فالحصول على المنشطات من طرف الرياضي الممارس للرياضة ليس بالأمر السهل والعادي وربما يكون الحصول عليها مستحيلا فللكل ظروفه المادية ومستوى معيشة .

2- تحليل نتائج الفرضية الثانية التي تنص على يلعب الاعلام الرياضي دورا هاما في

توعية الرياضي حول تعاطي المنشطات :

- تبين من خلال الدراسة ان المبحثرين من الرياضي فئة الطور الجامعي كلهم يتابعون القنوات الرياضية وهذا دليل على ان الرياضة وممارستها من اولويات برنامج التلاميذ وبما متابعة القنوات الرياضية كل حسب ميوله فنجد من يتابع كرة القدم والآخر كرة السلة وآخر الملاكمة وآخر تنس... الخ.

- اقبل الكثير من الطلبة على ممارسة الرياضة كونها ترفيه عنهم محاولة منهم للإبراز مظهرهم الخارجي ولفت انتباه الغير، والكثير منهم يدرك معالم ظاهرة المنشطات وهذا من خلال الحصص التي تقدمها القنوات الرياضية مع انتشار ظاهرة المنشطات وبروز بعض المعاقبين اثرى تناول للمنشطات بطريقة غير قانونية هذا ما جلب الاهتمام بمتابعة حصص المنشطات للتعرف على انواعها. فدفع الرياضيين اطلاق على ما يحصل في الرياضة الجزائرية واهم قضايا تناول المنشطات لدى اللاعبين خير دليل على ذلك يوسف بليلي الذي قصته عرفت طريق كثيرا الى قلوب المحبين اللاعب فهذا كان متابع من طرف التلاميذ امر عاديا ومقبولا .

- عرفت القنوات الرياضية والعالمية كلها اهتماما بالمنشطات ولما لها من مخاطر وتناول غير قانوني والعقوبات قاسية كحرمان من المنافسة كل هذا لا يمكن ان تكون قناة رياضية ولا تهتم بهذا الجانب حيث ان قصص المنشطات في كل انحاء العالم ،وبالتالي الاهتمام بهذا المجال والتعريف به وبحصص تلفزيونية عنه لهذا من البرامج الجيدة والحساسة خاصة مع اقبال الرياضيين على تناول المنشطات. فسعت هته القنوات الرياضية بالاهتمام لمجال المنشطات وتحاول تقديم صورة عنه، وعن أنواعه وقانونه وطريقة التناول وكيفية استخدامه لذا نجد المتبع من الرياضيين لهذه القنوات سواء بطريقة مقصودة أو غير مقصودة يمكنه أن يلفت انتباهه هذا الموضوع وهذا ما يرجع في الأصل اكتساب نوعية صحية من مخاطر والطريقة السلبية لتناول .

- لطلبة الطور الجامعي معرفة ودراسة عن مجال المنشطات منهم يرون الاهتمام بها من طرف الوزارة الوصية والقانون الدولي للفيفا وغيرها من الجهات لذا مساهمته في التوعية من خلال التوصيات في مجال المنشطات ،يدخل هذا في العمل على اكتساب نوعية صحية في مجال المنشطات .

3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على هل يلعب جماعة الرفاق دورا في توعية الرياضي نحو تعاطي المنشطات:

- الكثير من الطلبة يميلون الى ممارسة رياضة كمال الاجسام حيث أن رياضة جاذبة للعنصر

- الفكرة السائدة لممارسة رياضة كمال الاجسام مرتبطة بتناول المنشطات حيث أن القصد منها ابراز مظاهر الجسم في وقت وجيز لذا كان الارتباط واضحا ولكن الشيء الغالب في الموضوع هو استخدام السيئ للمنشطات وعدم تناولها بطريقة صحية وسليمة .

- الفرق الرياضية التي تهتم بالنشاطات لديه دراية بهذا المجال وتدرك الخطورة في حالة الافراط حيث تقدم لهم ارشادات وتوصيات حول المنشطات وبالتالي القيام بعملية الوقاية للمنضمين لها.

- يرى الكثير ان ممارسة الرياضة مع تناول المنشطات وربما التأثير مع الرفاق الذين يصورون ذلك وربما اجسام الرياضيين للأخرين يدخل الرغبة في الوصول الى المثال الذي أمامه وبالتالي فالرغبة قد تدخل في الافكار تفتح له مجال التناول ولكن عدم الالتزام بالمقادير أو بطريقة غير قانونية ربما تسبب له المشاكل.

- ممارسي الرياضة كمال الاجسام قد يكون لديهم خبرة من خلال مشاهدة والممارسة وقد تجد الكثير يراقب الممارسين ويقدم لهم النصائح تعود بالفائدة عليهم فالكثير يدخل لممارسة دون علم لا بالفائدة ولا بالضرر له، فهذا يعود الى محاولة العمل على ان تكون لرياضي لممارس قاعدة متينة في طريقة تناول واستخدام المنشطات فيما تعود بالنفع عليه دون الحاق الضرر بالنفس. ومنه ندرك ان الكثير يمارس الرياضة ويرغب في اكتساب جسم مثالي وتجد مجموعة من الرفاق مع بعضهم بممارسة نفس الرياضة. والبعض اكتسب تلك الخبرة التي تجعله قائدا لرفاقه دون منازع ومدرب لهم وبالتالي يكون له دورا في التأثير على زملائه.

الاستنتاج العام

ان الرياضي الممارس لرياضة لديه علم بالمنشطات التي اصبحت ظاهرة عالمية ومع توفر أماكن للبيع فهذا لا يمنع ان يدرك الرياضي لها، وأصبحت المنشطات ليس بالأمر الذي يحظى عن الجميع مع توفر مواقع التواصل الاجتماعي اصبح كل ينشر ما يريد عرضه مما ساهم ذلك في الانسياق من طرف الرياضي، باعتمادنا على المتغيرات الشخصية على المستوى الاقتصادي فالمعروف ان المنشطات مكلفة واسعارها ليس في متناول الجميع، ومنه فالحصول على المنشطات من طرف الرياضي لممارس للرياضة ليس بالأمر السهل .

تبين من خلال الدراسة ان المبحثين من الرياضي فئة الطور الجامعي كلهم يتابعون القنوات الرياضية كل حسب ميوله، والكثير منهم يدرك معالم ظاهرة المنشطات وهذا من خلال الحصص التي تقدمها القنوات الرياضية مع وبروز بعض المعاقبين اثرى تناول للمنشطات بطريقة غير قانونية، فدفع الطلبة للاطلاع على ما يحصل في الرياضة الجزائرية واهم قضايا تناول المنشطات . وعرفت القنوات الرياضية والعالمية كلها اهتماما بالمنشطات ولما لها من مخاطر، وبالتالي الاهتمام بهذا المجال تخصيص حصص تلفزيونية خاصة مع اقبال الرياضي على تناول المنشطات. لذا نجد المتبع من الطلبة لهذه القنوات يمكنه أن يلفت انتباهه ويسمح له باكتساب نوعية صحية من مخاطر والطريقة السلبية لتناول. ويجب المساهمة في التوعية من خلال التوصيات في مجال المنشطات، يدخل هذا في العمل على اكتساب نوعية صحية في مجال المنشطات .

الفكرة السائدة لممارسة رياضة كمال الاجسام مرتبطة بتناول المنشطات حيث أن القصد منها ابراز مظاهر الجسم في وقت وجيز، مما يدفع الرياضي الى استخدام السيئ للمنشطات وعدم تناولها بطريقة صحية وسليمة، الفرق الرياضية التي تهتم بالنشاطات لديه دراية بهذا المجال وتترك خطورتها حيث تقدم لهم ارشادات حول المنشطات من اجل تفادي هذه المخاطر. ويوجد عدة عوامل تفتح لشاب مجال التناول منها الاصدقاء واصحاب الاجسام المثالية ولكن عدم الالتزام بالمقادير أو بطريقة غير قانونية ربما تسبب له المشاكل. وقد تجد الكثير من

ممارسي كمال الاجسام يراقب الممارسين الجدد ويقدم لهم النصائح تعود بالفائدة عليهم ، فهذا يعود الى محاولة العمل على ان تكون لرياضي لممارس قاعدة متينة في طريقة تناول واستخدام المنشطات. وتجد مجموعة من الرفاق مع بعضهم بممارسة نفس الرياضة. والبعض اكتسب تلك الخبرة التي تجعله قائدا لرفاقه دون منازع ومدرب لهم وبالتالي يكون له دورا في التأثير على زملائه.

الجنس

ذكور إناث

المستوى الدراسي

طور المتوسط طور الثانوي طور الجامعي

المستوى الاقتصادي

مريح غير مريح

المحور الثاني: الوعي الرياضي للرياضيين في مجال المنشطات:

هل تعطي اهمية لظاهرة انتشار المنشطات

نعم لا

هل تتابع ظاهرة الانتشار في ولايتك

نعم لا

تعتمد على المنشطات لبناء جسم قوي

نعم لا

هل تحصل على المنشطات بطريقة

سهلة صعبة

المحور الثالث: الاعلام الرياضي و التوعية:

هل تتابع القنوات الرياضية؟

نعم لا

تتابع حصص المنشطات

دائم احيان ابدا

الملاحق

: هل تتابع قضايا المنشطات للاعبين في الرياضة

نعم لا

كيف تتعامل القنوت الرياضية في مجال المنشطات؟

باهتمام غير مهتم محايد

اكتساب التوعية الصحية في مجال المنشطات من القنوت الرياضية؟

نعم لا

هل يساهم الاعلام الرياضي في التوعية من النشاطات في المجال الرياضي؟

نعم لا

ممارسة الرياضة مع جماعة الرفاق وتأثيرها في مجال التوعية من المنشطات؟

جدول رقم 14: هل تمارس رياضة كمال الاجسام؟

نعم لا

هل ترتبط ممارسة الرياضة بالمنشطات:

نعم لا

بتمثل القائمين على فريق بظاهرة المنشطات واجراء مراقبة روتينية على المنضمين:

نعم لا

هل لديك من الرفاق من يمارس الرياضة ويتعاطى المنشطات:

نعم لا

هل حدث ان تشاجرت مع زميلك عن المنشطات ؟:

دائما احيان نادرا

هل يؤثر فيك الرفاق في مجال المنشطات؟

نعم لا

أصبحت المنشطات من الامور التي تحتاج الى دراسة لما يعرفه من انتشار كبير في مجتمعنا وارتبطت بكمال الاجسام التي تعتبر رياضة بنا الاجسام من بين الرياضات التي تستهوي قلوب الكثير وخير دليل على ذلك هو الاقبال الشديد على الصلات والنوادي الخاصة بهذه الرياضة لجميع الفئات العمرية، وبما ان الشخص الجسمي له اهمية بدون شك، وبما انه يمكن الحصول على شكل جسمي مميز في فترة وجيزة فان هذا يؤدي بالممارسة الى اللجوء للمواد و العقاقير المنشطة كحل يحقق لهم رغبتهم ويأتي بثماره في اقل وقت ممكن وهذه الطريقة منطقية او غير منطقية، وبما ان هناك علاقة وطيدة بين تقييمنا لأجسام وحالة الصحية سواء على الصعيد الجسمي او النفسي وحتى الاجتماعي فان تأثير المواد المشطة يمس جميع النواحي الجسمية وهذا هو المعتقد السائد لدى فئة لممارسين هذه الرياضة.

كما يمكننا القول أيضا ان المرحلة العمرية من 18 الى 24 تعد مرحلة تحول حياة الرياضي وقد اتاحت رياضة كمال الاجسام الفرصة لهم لتفجير غضبهم ومكبوتاتهم من خلال الإقبال على ممارسة و الجدية في التدريبات لهذا كان الامر التوعوي من جميع المؤثرين في مجال الية تناول المنشطات وهذا من خلال وسائل الاعلام التي تلعب دور كثير من خلال برامجها ومضامينها.

كما وجب على الفرق الرياضة كونهم لديهم دراية بالمجال ومدركين للأخبار الكبيرة من الممارسين لذا وجب التواصل بين المدربين وجماعة الرفاق للوقوف كسد منيع لهذا الافة.

1- الكتب :

1. أسامة رياض، الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية، دار النشر الاتحاد العربي للألعاب الأولمبية، المملكة العربية السعودية، 1984 .
2. أسامة رياض، المنشطات والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1998 .
3. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية 2008.
4. أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994.
5. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996 .
6. توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط 1، بيروت، لبنان، 2000.
7. حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، 1995.
8. حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، 1995 .
9. حجاب ميركن، مارشال هوفمان، ترجمة محمد قدرى بكري، دليلك إلى الطب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1999.
10. راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945.
11. عبد الرحمن محمد العيسوي، الجريمة والإدمان، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت 2000.
12. عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994.
13. علي محمد جلال الدين، فيزيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، ط2، القاهرة، 2004.
14. عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر ، 1998.
15. عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، بدون سنة.
16. فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، سنة 1982.

قائمة المصادر والمراجع

17. فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
 18. كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، سنة 1979 .
 19. محمد إبراهيم شحاتة، التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية 1997.
 20. محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي ، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2005.
 21. محمد علاء الدين عليوة، الصحة الرياضية، ط1، درا الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة 2006.
 22. محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991 .
 23. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986 .
 24. مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1996.
 25. النشام نزيهة، شروط طبي حسام، مدى فعالية المكافحة ضد تعاطي المنشطات وإمكانية السماح بتناول المنشطات تحت الرقابة الطبية منكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 2001-2002
- 2- المذكرات :**
1. ابرياش حسان، صلاح لخضر، داودي رضوان، طرق التدريبية البدنية و التعلم المهارات الحركية في الجمباز، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008.
 2. السائحي عبد الحميد، طبراخ ابراهيم: تأثير تعاطي المنشطات على الصحة النفسية و الجسمية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، الجزائر.
 3. انشام نزيهة، شروط طبي حسام، مدى فعالية المكافحة ضد تعاطي المنشطات وإمكانية السماح بتناول المنشطات تحت الرقابة الطبية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2001-2002.
 4. حدو آسيا، حجم خطورة ظاهرة تعاطي المنشطات المحظورة في الوسط الرياضي الجزائري، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 1999 / 2000 .

3- المجالات :

1. أقيصر يمين، أخطار رياضة كمال الأجسام، مجلة أليزا، العدد 28، دار الشباب، نوفمبر 2005.
2. مشاري بن حمد دخيل، أجسامكم تحتاج هذه الوصفة السرية، مجلة عالم الغذاء، العدد 4، دار المدني، اكتوبر 1998.

4- المراجع باللغة الأجنبية :

1. 'Alain Renault; musculation pratique; édition amphora; Paris:2001
2. Andretnoret,le doping, édition dahlab, algeria
3. Antoine Thepaut; les APS en licence STAPS; édition Musson;Paris; 2004.
4. 'Emmanuel Leguard; musculation et fondamentaux; édition amphora; Paris;2007;
5. Et renforcement musculaire de sportif, édition amphora; Paris 2005; P08
Nicolas Dyon et Yannick Gaden; Musculation
6. Jean Ferré et Philippe Lerau; réussir préparation aux diplomes d'éducation sportif; édition amphora;Paris; 2003.
7. Patriklaur le dopagekedition puffrance 1995 .
8. PatrikSeners; orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de la soi; édition vigot; Paris; 2003 .

5- مواقع الأنترنت :

WW.baghdad4ever.net/vb/baghdad25756.html