

إنعكاس الحمل الزائد والمكملات المصنعة على صحة رياضي كمال الأجسام

دراسة ميدانية في بعض القاعات الرياضية لكمال الأجسام بولاية سطيف - الجزائر-

Reflection of overload and manufactured supplements on the health of the bodybuilder

A field study in some sports halls for bodybuilding in the state of Sétif- Algeria-

مداسي لطفي¹، لواتي عبد السلام²

madaci lotfi¹. Louati abd esselam²

جامعة سطيف/02/ مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضي/ l.madaci@univ-setif2.dz

جامعة سطيف/02/ a.louati@univ-setif2.dz

تاريخ النشر: 2023/06/01

تاريخ القبول: 2023/03/19

تاريخ الاستلام: 2023/01/07

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس الحمل الزائد والمكملات الغذائية المصنعة على صحة رياضي كمال الاجسام، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة متكونة من 40 رياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية قصدية وتم استخدام أداة الاستبيان لجمع البيانات، ليتم معالجتها إحصائيا وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: للحمل الزائد انعكاس وأثار سلبية على صحة رياضي كمال الاجسام خاصة الاصابات، للمكملات المصنعة تأثير سلبي على صحة رياضي كمال الاجسام، وقد أوصى الباحثان بضرورة وجود مدرين مختصين في مجال رياضة كمال الاجسام داخل القاعات الرياضية
الكلمات المفتاحية: الحمل الزائد - المكملات المصنعة - رياضي كمال الاجسام.

Abstract: The Aim of This Study Is to identify the extent affect of overload and manufactured nutritional supplements on the health of the bodybuilder athletes. The researchers used the descriptive approach with a groupe of people consisting of 40 athletes who were selected at random, and they conducted a questionnaire to collect data, to be treated statistically. By the end their results show That : Overload has a negative effects on the health of the bodybuilding athletes. Moreover, the manufactured supplements has an impact on the health of the bodybuilding athletes. The researchers recommended the need of qualified trainers in the field of bodybuilding in the sports halls.

Keywords: Overload - Supplements Manufacturer - Athlete Bodybuilder.

1-الجانب النظري:

* مقدمة واشكالية الدراسة:

إن التطور التكنولوجي والتسارع الكبير في كافة المجالات من أهم السمات المميزة للعصر الحديث، الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى اخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمي والتجريب حتى تتمكن من مسايرة الركب والتطور بداية بالتعرف على المشكلات العلمية ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها.

ومن هذا كله زاد اهتمام المختصين بالمجال الرياضي على عملية إنتاج طرق وأساليب لتنمية مركبات الإنجاز الرياضي من أجل الوصول إلى المستوى العالي ومواجهة أغلب الصعوبات لتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل (مفتي ابراهيم، 1996، ص57).

وتعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية الأساسية التي تعتمد عليها جميع الأنشطة الرياضية بدرجات مختلفة، كما يتأسس عليها تنمية الصفات البديلة الأخرى، وترتبط تنمية القوة العضلية بعاملين أحدهما التضخم العضلي والآخر التعبنة العصبية، ويستخدم الرياضيون أنواعا مختلفة مثل الهرمونات البنائية لزيادة الكتلة العضلية، ولكن مع التطور المستقبلي يقول DIK POUND رئيس WADA أننا سوف ننظر الى الهرمونات البنائية التي استخدمها العداء الكندي بان جونسون BEN JOHNSON على أنها تعتبر عملا يمكن تشبيهه بالنقوش التي يرسمها الانسان البدائي على حوائط الكهوف في الأزمنة القديمة. ومن الجينات المستهدفة لإساءة الاستخدام في المجال الرياضي خلال الفترة القادمة جين النمو GH نظرا لصعوبة اكتشافه ويستخدم معظم لاعبي القوة والسرعة هذا الهرمون لزيادة الكتلة العضلية وقوة العضلة. (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 2012، ص49).

ومن المعلوم للجميع أن التغذية الجيدة هي أساس الصحة الجيدة وكل انسان يحتاج الى أربع مغذيات أساسية الماء، البروتينات، النشويات والدهون بالإضافة الى الفيتامينات والمعادن (أبو الفتوح، 2002، ص8).

ويضيف عبد الحليم حنيفة 2021 أن الصور اللافتة التي نراها لرجال مفتولي العضلات وتعلو وجوههم نظرات قاسية تضح بها مواقع التواصل الاجتماعي ضمن حملات دعائية ضخمة تصاحب بطولات كمال الأجسام لكن هذه الصور تخفي خلفها حقائق علمية

مثيرة للاهتمام. وأضحى بناء جسم مكتمل بالعضلات طموح الكثيرين ووصل الأمر الى حد الهوس، دون إدراك للمخاطر التي تتسبب فيه ممارسة كمال الاجسام دون أخذ الحيطة الكافية.

وهناك عدة دراسات سابقة تناولت الموضوع نذكر منها:

دراسة يحي ونوفي (2020): بعنوان مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى

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

دراسة قهلوز ولطرش (2021): بعنوان مدى الوعي بأثار تناول المكملات الغذائية لدى

ممارسي رياضة كمال الاجسام

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

دراسة دكتوراه سكارنة جمال (2013): بعنوان أثر التدريب الزائد عند الرياضيين

الجزائريين - دراسة ميدانية لطلبة التربية بجامعة الجزائر03-

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وهدف دراسته الى معرفة الفترة الزمنية التي تتأثر أكثر حسب الكشف عن التدريب الزائد، معرفة ما إذا كان هناك مراقبة ومتابعة لعملية

الاسترجاع من طرف المدربين، معرفة ما إذا كان هناك اتصال بين افراد العينة ومدربهم حول ما يقومون به في معهد التربية البدنية والرياضية. وتوصل الباحث الى النتائج التالية: تبين أ، هناك وبصفة عامة وكاستنتاج اولي، فرق بين الفترة الزمنية الاولى أي الخمسة اسابيع الاولى من الدراسة والتي هي فترة دروس تطبيقية ونظرية عند طلبة معهد التربية البدنية والرياضية والفترة الثانية هي فترة اختبارات تطبيقية ونظرية، بحيث افراد العينة يتأثرون أكثر وهذا بصفة عامة في الفترة الاولى. أفراد العينة متطلعين على اغلبية طرق الاسترجاع المستعملة في التدريب الرياضي، لكن التطبيق الفعلي لطرق الاسترجاع ليس له متابعة تتماشى ومتطلبات الرياضة في المستوى العالي، وقد برز ذلك بعدد الرياضيين من افراد العينة التي ظهر عليهم التدريب الزائد في فترة أو أخرى اثناء اجراء الدراسة.

دراسة ماجستير سكارنة جمال: بعنوان دراسة حالة ظهور اعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين-فئة اكبر-، استخدم الباحث فيها المنهج الوصفي وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الحمل الزائد، أسبابه اعراضه وطرق الوقاية منه ووضع اداة عمل بسيطة وسهلة الاستعمال تحت تصرف المدربين للكشف المبكر على التدريب الزائد، وأسفرت نتائج الدراسة إلى: التدريب مرتين في الاسبوع اعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفي ودكسن في الاسبوع الرابع من الدراسة حيث استرجاع السباحين كان حسن. كان لاختبار الكشف عن التدريب الزائد واختبار روفيني ودكسن اثاره الايجابية في الكشف عن التدريب الزائد عند بعض السباحين الذي ظهرت عندهم الحالة والذين عادوا الى الحالة العادية بعد ايام قليلة بنسبة كبيرة.

دراسة دكتوراه نشوان ابراهيم (2004): بعنوان أثر ظاهرة التدريب الزائد ودرجاتي الحرارة المرتفعة والطبيعة في بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى لاعبي الدراجات.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط، الكشف عن الفروق بين ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة. اسفرت نتائج الدراسة إلى: الفرق بين الاختبارات القبلي لظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي، فرق الاختبار القبلي عن الاختبار

البعدي لكل من اختبار ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي. الفرق بين الاختبارات البعدية لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي. **"La consommation de compléments alimentaires chez les coureurs à pied de loisir participant au marathon de Toulouse 2018"**

هدفت الدراسة الى التعرف على استهلاك عدائي المسافات الطويلة للمكملات الغذائية واستخدم الباحث المنهج الوصفي واعتمد على لاستبيان في عملية جمع البيانات على عينة قوامها 15004 والتي تمثل المشاركين في ماراثون تولوز 2018 وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: بلغت نسبة 20.6% عدد الحالات المرضية الناتجة عن تناول المكملات الغذائية عند رياضي الجري من اجل الترويج المشاركين في الطبعة وهي اقل من التي سجلت عند رياضي المستوى العالي، نسبة عالية عند النساء، وعند الذين تفوق أعمارهم 545 سنة، وعنج العدائين الذين قطعوا أكبر مسافة، وعند الرياضيين الذين يمارسون كمال الاجسام.

حيث شهدت الجزائر في الآونة الأخيرة انتشار واسعاً للقاءات الرياضية الخاصة بكمال الأجسام، مما أدى الى اقبال كبير عليها من طرف مختلف الفئات خاصة فئة الشباب الذي أصبح هوسهم كبير للحصول على عضلات مفتولة. وفي فترة وجيزة مما أدى بهم الامر الى التدريب المفرط وتحميل أنفسهم أحمال بدنية تفوق قدراتهم والتناول العشوائي للمكملات الغذائية دون ارشاد التي أصبحت تشكل خطورة كبيرة على صحتهم خاصة على الكبد والكلية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية والمقابلات التي قمنا بها مع المدربين والرياضيين تبين لنا بأن هناك مخاطر كثيرة وعديدة يمكن أن يتعرض لها رياضي كمال الاجسام وعلى ضوء هذا دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للحمل الزائد والمكملات المصنعة انعكاسات سلبية على صحة رياضي كمال الأجسام؟

اندرج تحت هذا التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للحمل التدريبي الزائد انعكاس سلبي على صحة رياضي كمال الاجسام؟
- هل للمكملات الغذائية المصنعة انعكاس سلبي على صحة رياضي كمال الاجسام؟

❖ فرضيات الدراسة:

❖ الفرضية العامة:

للحمل الزائد والمكملات الغذائية المصنعة انعكاسات سلبية على صحة رياضي كمال الأجسام.

❖ الفرضيات الجزئية:

- للحمل التدريبي الزائد انعكاس سلبى على صحة رياضي كمال الاجسام.
- للمكملات الغذائية المصنعة انعكاس سلبى على صحة رياضي كمال الاجسام.

❖ أهداف الدراسة:

يهدف من خلال دراستنا هذه التعرف الانعكاس السلبى للأحمال التدريبية الزائدة والمكملات الغذائية على صحة رياضي كمال الاجسام.

- التعرف على تأثيرات التدريب الزائد لدى رياضي كمال الاجسام.
- مدى انعكاس المكملات المصنعة (بروتينات وهرمونات) على صحة الرياضي.
- توعية المدربين حول ظاهرة تعاطي المكملات الغذائية بشكل عشوائي مما يؤدي الى اثار سلبية ووخيمة تصل حتى الى الموت.
- استخدام هذه الدراسة كوسيلة لتوعية مرتادي القاعات الرياضي الخاصة بكمال الاجسام للتدرب بعقلانية ومن الأفضل الاكل الطبيعي عوض المكملات المصنعة.

❖ -مصطلحات الدراسة:

✓ الحمل الزائد:

- اصطلاحاً: هي حالة يكون فيها العبء الملقى على الجسم من جراء التدريب البدني أكبر من قدرة الجسم على تحمله، وبالتالي فبدلاً من تحسن مستوى الرياضي نجد أن أداءه ينخفض، إذا هو حالة من تدهور مستوى الرياضي وازدياد شعوره بالتعب والارهاق من جراء الجرعة التدريبية الاعتيادية، مع ما يصاحب ذلك من أوجاع في العضلات وتغير في المزاج (هزاع بن محمد الهزاع، 2005، ص 2). وهي الحالة التي تظهر على الرياضي نتيجة عدم التخطيط السليم للتناسب ما بين الراحة والعمل، واساءة استخدام توقيت أداء الحمل التدريبي أو عدم الالتزام بالتدرج في زيادة حمل التدريب (امان الله رشيد، واخرون، 2014، ص452).

- إجرائيا: هي الاحمال التدريبية التي يقوم رياضي كمال الاجسام بحملها دون مراعاة مبدأ التدرج وقدرات الفرد البدنية.

✓ المكملات الغذائية(المصنعة):

- اصطلاحا: عرفت التعليمية الأوروبية المكملات الغذائية على أنها: المواد الغذائية التي تهدف الى استكمال النظام الغذائي العادي والتي تشكل مصدر مركز من مصادر المواد الغذائية أو غيرها من المواد التي لها تأثير غذائي أو فسيولوجي لوحدها أو مجتمعة (directive 2002/46 ce du parlement européen)

في حين يرى (عبد الحلیم رضا2015، ص18) أنها مستحضرات لها صفة علاجية الا أنها تخرج من تعريف الادوية أما (ناصر فتيحة2005، ص132). فتعتبر أنها منتجات غذائية ومصدر مهم لتوليد الطاقة التي يحتاجها الجسم، وهي من المواد القابلة للاستهلاك البشري. (قهلوز ولطرش2021ص54).

- إجرائيا:

هي مختلف المكملات الغذائية المصنعة التي يتناولها رياضي كمال الاجسام مثل البروتينات whey والهرمونات والكرياتين والتي يشتريها من مصادر غير موثوقة وأغلبيتها مغشوشة.

✓ رياضي كمال الأجسام:

- اصطلاحا: يطلق عليها بعض الباحثين رياضة كمال الاجسام والبعض الاخر رياضة بناء الاجسام، والمصطلحين الاثنین يشيران لنفس المفهوم الوارد أسفله في التعريفات ويعرف (جيلبار اندروو Gilbert andrieu، 1992) "رياضة كمال الاجسام انها رياضة مشتقة من الثقافة البدنية، تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي، متكامل، سليم، قوي، جميل وقادر على تحمل جميع متاعب الحياة".

أما قبليوم Guillaume فيقول إن رياضة بناء الأجسام هي من أنواع الرياضات التي تلي المطلوب منها، أو بمعنى آخر هي نشاط بدني يهدف الى بناء الجسم عن طريق مبادئ ومنهجية تدريب منتظمة لجميع عضلات الجسم من خلال التدريب المنتظم لجميع عضلات الجسم عن طريق الاعتماد على مبادئ أساسية في التدريب ووفقا لمعايير تقييم المنافسة التي تعتمد في غالها على الكتلة والتقاسيم والتماثل العضلي. (فلاحي بشير، 2022، ص409).

- اجرائيا:

هم الرياضيين الذين يرتادون قاعات كمال الأجسام من أجل تضخيم عضلات الجسم وإبرازها مقارنة بعضلات المنافسين.

الجانب التطبيقي:

1-الطرق المنهجية المتبعة:

• الدراسة الاستطلاعية:

ان ضمان السير الحسن لاي دراسة ميدانية يفرض على الباحث القيام بدراسة استطلاعية التي تعد مرحلة تمهيدية وخطوة أولية تساعد على القاء نظرة استكشافية لمعرفة مدى ملائمة الميدان وصلاحية الأداة والصعوبات (سعداوي، بريكي، 2022، ص120). ومن خلال هذا فإن الدراسة الإستطلاعية هي عبارة عن مرحلة أولية وتمهيدية للدراسة الأساسية، فقد تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة تشمل 10 لاعبين في رياضة كمال الأجسام بحيث أن هذه العينة كانت خارج عينة البحث ومطابقة لشروط عينة البحث والتي تم إستبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية، وقد كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو:

✓ التعرف على مدى ملائمة الإختبارات المقترحة على عينة الدراسة.

✓ التعرف على مدى صلاحية المكان والأدوات المستعملة في التجربة الرئيسية.

✓ التأكد من الشروط والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

• مجالات الدراسة:

المجال المكاني: قاعات كمال الاجسام بمدينة سطيف.

المجال الزمني: من شهر سبتمبر الى اواخر شهر نوفمبر سنة 2022.

• منهج الدراسة:

اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج الوصفي وهو أسلوب من أساليب التحليل المرتكزة على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة او فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية، والمنهج الوصفي يهتم بتطوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر، والاتجاهات التي تسير في طريق النمو أو التطوير (كربيع، 2021، ص122).

• مجتمع الدراسة:

والذي يعرف بأنه الذي يجمع البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أن نأخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة (نغال، 2022، ص21)، ومن خلال طبيعة الموضوع فإن هذه الدراسة تشمل لاعبي رياضة كمال الأجسام (120) ينشطون بصفة منتظمة ومستمرة بالقاعات الرياضية بولاية سطيف - الجزائر - والبالغ عددها (118) قاعة رياضية مرخصة حسب تقرير مديرية الشباب والرياضة لولاية سطيف - الجزائر - سنة 2022.

• عينة الدراسة:

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (بن العربي، 2022، ص601). " فالعينة هي مجموعة جزئية مميزة منتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، ويتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة" (سعد التل، 2007، ص 96-97)،

- ونظرا لطبيعة البحث سيتم اختيار العينة من رياضيين التابعين لقاعات كمال الأجسام بولاية سطيف الجزائر للذين ينشطون بصورة منتظمة ومستمرة، وقد أعتمد في اختيار أفراد الدراسة على الطريقة غير العشوائية القصدية وهي " العينة التي يتعمد الباحث فيها أن تتكون من وحدات معينة اعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي خير تمثيل ". (عوض، خفاجة، 2002، ص 196)، وقد بلغ عدد أفراد العينة المختارة (40) رياضيا موزعين على قاعات كمال الأجسام بولاية سطيف الجزائر

• الادوات الاحصائية:

يقصد بأدوات البحث الطرق التي يمكن التحقق من خلالها على جودة البحث، ولهذا فقد إعتمد الباحث على إستمارة إستبيان الذي يعرفه عبد اليمين بانه "يعتبر أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال اعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المحرث الاجابة عليها بنفسه" (بوداود عبد اليمين، 2010، ص102)، وقد تكونت إستمارة الإستبيان من محورين كل محور احتوى على خمسة أسئلة بحيث أن المحور الأول تم التطرق فيه الى انعكاس الحمل التدريبي الزائد على

صحة رياضيي كمال الأجسام والمحور الثاني تم التطرق فيه إلى إنعكاس المكملات الغذائية المصنعة على صحة رياضيي كمال الأجسام .

• الشروط العلمية للأداة:

✓ الصدق والثبات والموضوعية:

يقصد بالصدق شمول الاستبيان كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية وضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (طنش، حريزي، 2022، ص98).

وقد اعتمد الباحثان في حساب صدق أدوات الدراسة (استمارة استبيان) على إيجاد صدق المحتوى للفقرات وذلك من خلال عرضهما بصورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (تدريب رياضي) حيث طلب منهم إبداء الرأي حول مدى السلامة اللغوية لصياغة الفقرات ووضوح معناها ومدى ملائمة الفقرات للمجالات التي أدرجت ضمنها، ومدى قدرتها على تحقيق أهداف الدراسة المنشودة، وقد تم الأخذ باقتراحات المحكمين من حيث إعادة صياغة بعض الفقرات الخاصة باستمارة استبيان أو حذفها أو نقلها من مجال لآخر وبهذا وضعت أدوات الدراسة التي استخدمت بصورتها النهائية، بالإضافة الى اعتماد الباحث على الصدق الذاتي والذي تم حسابه عن طريق الجذر الذاتي للثبات.

✓ الثبات:

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

✓ الموضوعية:

تعني التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدره الباحث من أحكام، وألا يتأثر الباحث بالعوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تقتضي أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن تكون، وفي موضوع البحث كانت نتائج الاختبارات غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي.

الجدول التالي رقم (01) يوضح معامل الارتباط والثبات والصدق لتطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لنتائج الاختبارات البدنية:

الصدق	القيمة المحسوبة	معامل الثبات	معامل الارتباط	أداة الدراسة	
0,94	11,01	0,91	0,91	المحور الأول	استمارة الاستبيان
0,94	7,74	0,89	0,89	المحور الثاني	

• الضبط الإجرائي للمتغيرات:

المتغيرات هي أي شيء يمكن ان تكون له قيمة، إذا يمكن ان يكون لعدد من المتغيرات قيم مختلفة في نفس الوقت ومن امثلتها الرواتب، درجات الحرارة... وهناك نوعين من المتغيرات، المتغير التابع وهو المتغير الذي يقدم نفسه كقضية قابلة للدراسة، عندما تدرس أثر مصروفات الاعلان على حجم المبيعات فان حجم المبيعات هو المتغير التابع القابل للدراسة. أما المتغير المستقل هو المتغير الذي يملك تأثيرا ايجابيا او سلبيا على المتغير التابع. (فايز جمعه النجار واخرون، 2017، ص135).

ويتضمن البحث المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل: " هو كل العناصر التي يسعى الباحث إلى تأكيد علاقتها بالظاهرة التي يدرسها وتأثيراتها في هذه الظاهرة". (السعدني، 2010، ص 220)، وحسب طبيعة موضوع الدراسة فإن المتغير المستقل يتمثل في الحمل الزائد والمكملات المصنعة.

- المتغير التابع: هو كل المتغيرات التي تتجسد أو تتغير أو تختفي بسبب المتغيرات المستقلة". (السعدني، 2010، ص 221)، وحسب طبيعة موضوع الدراسة فإن المتغير التابع فيتمثل في رياضي كمال الاجسام.

المعالجة الاحصائية: بعد توزيع الاستبيان على العدائين واسترجاعه، تم تفرغ النتائج وتنظيمها لغرض التحليل والمعالجة باستخدام البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية spss (statistical package for social science) وهذا من أجل استغلال النتائج لمناقشة فرضيات الدراسة، واعتمدنا في دراستنا على:

- حساب المتوسط الحسابي.

- حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية.

- حساب معامل الارتباط.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: "للحمل التدريبي الزائد انعكاس سلبي على صحة رياضي كمال الأجسام"

الجدول رقم (02) يوضح النتائج المتعلقة بانعكاس الحمل التدريبي الزائد على صحة رياضي

كمال الأجسام

المتوسط الحسابي والنسب المئوية للإجابات المتعلقة بالمحور الأول						رقم العبارة
الإجابة: بأحيانا		الإجابة ب: لا		الإجابة: بنعم		
النسب	المتوسط	النسب	المتوسط	النسب	المتوسط	
25 %	10	00	00	75 %	30	العبارة الأولى
00	00	00	00	100 %	40	العبارة الثانية
12,5 %	05	00	00	87,5 %	35	العبارة الثالثة
00	00	100 %	40	00	00	العبارة الرابعة
05 %	02	00	00	95 %	38	العبارة الخامسة

- التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (02) والمتعلق بنتائج انعكاس الحمل الزائد على صحة رياضي كمال الأجسام أن أغلب الإجابات المتعلقة بالعبارة الأولى أن هناك انعكاس سلبي للحمل التدريبي الزائد على دافعية رياضي كمال الأجسام بحيث بلغ المتوسط الحسابي ب 30 وبنسبة مئوية مقدرة ب 75% ، في حين أن العبارة الثانية والمتعلقة بانعكاس الحمل التدريبي على زيادة القابلية لحدوث الإصابة قد بلغ متوسط حسابها 40 إجابة وبنسبة 40% ، أما الإجابات المتعلقة بالعبارة الثالثة فقد أظهرت بأن للحمل التدريبي الزائد انعكاس سلبي على هبوط قدرة التحمل بمتوسط حسابي 35 وبنسبة مئوية 87,5% ، في حين أن الإجابات المتعلقة بالعبارة الرابعة اتفقت على أن للحمل التدريبي الزائد انعكاس سلبي في الهبوط في درجة الأداء بحيث بلغ المتوسط حسابي 40 وبنسبة مئوية مقدرة ب 40% ، أما العبارة الخامسة فقد كانت الإجابات بأن للحمل الزائد انعكاس سلبي على درجة التركيز لدى رياضي كمال الأجسام فقد بلغ المتوسط الحسابي للإجابات بعبارة نعم فيها 38 وبنسبة مئوية مقدرة ب 95% ، ويتبين كذلك أن تكرار التدريب الزائد خلال الدورات التدريبية المختلفة وتعرض الرياضي الى أحمال تدريبية فوق القصى وبشكل متتالي ولفترة طويلة نسبيا تؤثر على الأعضاء والأجهزة الوظيفية والسبب الرئيسي في ظاهرة الحمل المفرط هو عدم إعطاء الرياضي فترة الإستشفاء الكافية مما يؤدي الى تراكم أثار التعب وهبوط القدرة وعدم إمكانية الأداء .

اعتمادا على نتائج الجدول رقم (02) والذي يوضح النتائج المتوصل إليها والمتعلقة بالفرضية الأولى التي تهتم بدراسة انعكاس الحمل التدريبي الزائد على صحة رياضي كمال الأجسام ، حيث أظهرت النتائج أن الحمل التدريبي الزائد والمتكرر دون التعافي الكافي يؤدي الى أضرار تسبب التأثير السلبي على شعور الرياضي وأدائه ويمكن أن يشمل الإرهاق وتدهور في الأداء بالإضافة الى زيادة القابلية في حدوث الإصابات الرياضية ويرى (حسين البشتاوي، وابراهيم الخواجا، 2010، ص96) أن ظاهرة الحمل الزائد تؤدي الى تعويق وتقليل فاعلية برنامج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظرا لما تسببه من هبوط في المستوى وما يتطلبه ذلك من تعديل في البرنامج بطريقة تضمن التغلب عليها. وهذا ما يتوافق مع أشار إليه " سكارنة ولعبان 2014" بأن الحمل التدريبي الزائد يعد واحدا من الحالات السلبية التي تؤثر على البيئة الداخلية للجسم وتصرفات الفرد بالإضافة الى

حالات الاضطراب في الاتزان البدني والنفسي، وتتوافق مع ما توصل إليه "عوض وآخرون 2020" بأن ظاهرة الحمل التدريبي الزائد تؤدي الى تذبذب مستوى اللاعبين نظرا لما تسببه من هبوط في المستوى، ويتوافق كذلك مع ما توصل إليه "أمان الله رشيد وآخرون 2014" في دراسة علاقة الحمل التدريبي الزائد وأثره في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين وأكدوا أنه من الضروري أن يكون المدربين على دراية عالية بالأحمال التدريبية التي يعطونها للاعبين أثناء التدريبات، ومن أخرى وجدوا ان اغلب الفرق لا توفر طبيب أو مسعف خلال التدريبات.

- الاستنتاج:

للحمل التدريبي الزائد انعكاس سلبي على صحة رياضي كمال الأجسام وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى " أن للحمل التدريبي الزائد انعكاس سلبي على صحة رياضي كمال الأجسام "

❖ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- نص الفرضية الثانية:

" للمكملات الغذائية انعكاس سلبي على صحة رياضي كمال الأجسام "

الجدول رقم (03) يوضح النتائج المتعلقة بانعكاس المكملات الغذائية على صحة رياضي

كمال الأجسام

المتوسط الحسابي والنسب المئوية للإجابات المتعلقة بالمحور الأول						رقم العبارة
الإجابة بأحيانا		الإجابة ب لا		الإجابة بنعم		
النسب	المتوسط	النسب	المتوسط	النسب	المتوسط	
25 %	10	00	00	75 %	30	العبارة الأولى
25%	10	12,5%	05	62,5 %	25	العبارة الثانية
12,5 %	05	30%	12	57,5 %	23	العبارة الثالثة
32,5%	13	25 %	10	42,5%	17	العبارة الرابعة
42,5 %	17	27,5%	11	30 %	12	العبارة الخامسة

- التحليل:

يتضح من خلال الجدول (03) المتعلق بانعكاس تناول المكملات الغذائية المصنعة على صحة رياضي كمال الأجسام أن أغلب الإجابات المتعلقة بالعبارة الأولى بينت أن تناول

المواد الغذائية المصنعة لها انعكاس سلبي على صحة رياضي كمال الأجسام بحيث قد بلغ المتوسط حسابي 30 وبنسبة مئوية 75، أما العبارة الثانية فقد أظهرت النتائج أن للمكملات الغذائية المصنعة انعكاس سلبي في حدوث التشنجات العضلية بمتوسط حسابي 25 وبنسبة 62,5 %، أما الإجابات المتعلقة بالعبارة الثالثة والتي أظهرت وجود انعكاس سلبي عند تناول المكملات الغذائية على الجهاز الهضمي بحيث بلغ المتوسط الحسابي 23 وبنسبة مقدرة 57,5 %، في حين كانت الإجابات المتعلقة بالعبارة الرابعة أن هناك انعكاس سلبي لتناول المكملات الغذائية على زيادة الإصابة بالتفاعلات التحسسية لرياضي كمال الأجسام بمتوسط حسابي مقدر 17 وبنسبة مئوية 42,5 %، وأكدت أيضا الإجابات المتعلقة بالعبارة الخامسة بأن تناول المكملات الغذائية له انعكاس سلبي على زيادة الوزن بمتوسط حسابي مقدر ب 12 وبنسبة مئوية 30%.

من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تدرس الإنعكاس السلبي لتناول المكملات الغذائية المصنعة على صحة رياضي كمال الأجسام، حيث تبين أن تناول المكملات الغذائية المصنعة بصورة مفرطة قد يسبب خطرا على صحة الفرد الرياضي، والتي من بينها الجفاف والإصابة ببعض التفاعلات التحسسية بالإضافة الى بعض المشكلات النفسية كزيادة معدل القلق بسبب عدم التحكم في الأعصاب، وتؤدي حتى الى فقدان البصر. حيث يرى (عبد الحلیم حنیفة، 2021) أنه في دراسة نشرت في دورية "جورنال أوف يورولوجي" عام 2016، أجرى الباحثون مسحا ل 597 من لاعبي كمال الاجسام، تنافسوا في الفترة من 1948 حتى 2014، وخلصت الدراسة الى أن متوسط عمر الوفاة في هذه المجموعة هو 47.5 عاما. وذكرت الدراسة أن سبب الوفيات المتزايدة يكتنفه الغموض، لكنهم لم يستبعدوا احتمالية تورط استخدام عقاقير تحسين الأداء والتدريب التنافسي الفريد (مثل التغيرات الشديدة في الوزن) وعلى وجه الخصوص بين صغار السن. وهذا ما يتوافق مع ما توصل إليه أيضا " قهلوز ولطرش 2021" بأن هناك إستخدام عشوائي وخطير لهاته المكملات الغذائية وأن هناك نقص واضح في مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية ويتوافق كذلك مع ماتوصل إليه " يحيى ونوقي 2020" بأن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية له مخاطر على الجانب النفسي للرياضي فتجعله غير قادر على التحكم في أعصابه مستقبلا لكونها تتكون من مواد حافظة وكيماوية لها خطورة شديدة على جسم الإنسان.

3-الاستنتاجات والاقتراحات:

• الاستنتاجات:

سعى الباحثان من خلال هذه الدراسة الى تسليط الضوء على ظاهرة مهمة ودقت ناقوس الخطر في أوساط الشباب الجزائريين خاصة، ألا وهي انعكاس الحمل الزائد والمكملات المصنعة على صحة رياضي كمال الأجسام، حيث توصلنا الى أنه هناك انعكاس سلبي للحمل الزائد، حيث أن الرياضي الذي يتدرب بأحمال تدريبية زائدة تفوق طاقته وقدراته البدنية مهملاً أسس التدريب الرياضي من جانب التدرج في الحمل التدريبي سينعكس بالسلب على لياقته البدنية حيث تعرض الكثير من الرياضيين الى إصابات خطيرة ومختلفة خاصة على مستوى الظهر والعمود الفقري. بالإضافة الى الانعكاس السلبي لتناول المكملات المصنعة بمختلف اشكالها وأنواعها من هرمونات وپروتئين حيث لمسنا الاستهلاك المفرط للمكملات المصنعة دون ارشاد من جهة ومن جهة أخرى يقوم بعض أصحاب القاعات على ايهام الرياضيين بجمالية مثالية للجسم بسرعة من خلال حقن التستوستيرون وتناول هرمونات تخص الاحصنة تباع عند البياطرة مما تعرض الكثير منهم الى توقف عمل الكليتين والكبد والبعض الآخر الى العقم، ولهذا وجب توفير مدربين مختصين في قاعات كمال الأجسام من أجل تقنين الأحمال التدريبية بما يتناسب والقدرات الفردية للاعبي كمال الأجسام، وضرورة إستشارة إخصائيين في التغذية لتناول المكملات الغذائية بما يتناسب مع حالاتهم الرياضية

❖ الاقتراحات:

- تدعيم القاعات الرياضية بمدربين مختصين في مجال رياضة كمال الاجسام.
- منع بيع المكملات الغذائية المصنعة داخل القاعات الرياضية واشتراط أخصائي تغذية أو طبيب.
- اجراء أيام تكوينية لرسكلة ممرني القاعات الرياضية.
- تنظيم أيام دراسية وملتقيات وطنية حول هذه الإشكالية للتوعية والتحسيس حول مخاطر هذه الظاهرتين.

❖ المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- المراجع باللغة العربية:

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، 2012.
- شريفة أبو الفتوح، التغذية الصحية والجسم السليم، ط1، دار الاطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، 2002.
- عوض صابر فاطمة، ميرفت علي خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
- فايز جمعه النجار، ونبيل جمعه النجار، وماجد راضي الزعبي، أساليب البحث العلمي، ط4، دار الحامد للنشر، 2017.
- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي للجنسين، ط1، دار الفكر العربي، 1996.
- مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، 2010.
- هزاع بن محمد الهزاع، فرط التدريبات الاعراض والمؤشرات الفسيولوجية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة كلية التربية - جامعة الملك سعود، 2005.
- بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
- سعد التل، تصميم البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2007.

- المجالات:

- أمان الله رشيد، حبارة محمد، شهاب مراد، الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الابداع الرياضي، المجلد5، العدد02، 2014، ص450-473.
- سكارنة جمالي علي، لعبان كريم، التدريب الزائد وعلاقتها بالإسترجاع عند رياضي كمال الأجسام، مجلة المحترف، العدد 05، 2014، ص21-46.
- فلاحي بشير، بعلي مصطفى، الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، مجلة الابداع الرياضي، المجلد13، العدد01، 2022، ص403-421.

- سعداوي فيصل، بريكي الطاهر، تقييم بعض عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم بواسطة التكنولوجيات الحديثة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 13، العدد02، 2022، ص113-138.
- بن العربي يحيى، حصة التربية البدنية كوسيلة للتقليل من سلوك التنمر المدرسي، مجلة الابداع الرياضي، المجلد13، العدد 01، 2022، ص597-610.
- قهلوز مراد، لطرش زويبر، مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، المجلد04، العدد03، 2021، ص51-67.
- كريبع فريد، دراسة تقييمية لمهارات الاتصال لدى المدربين وعلاقتها بالتفاعل الحركي لفرق كرة القدم -دراسة ميدانية ببعض فرق البطولة الوطنية الجزائرية-، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 12، العدد01، 2021، ص106-124.
- محمد طنش، عبد الهادي حريزي، دور الصلابة النفسية في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 13، العدد02، 2022، ص91-112.
- نغال محمد، تحليل فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي على لاعبي كرة اليد منتخب الدنمارك بالبطولة العالمية لكرة اليد بمصر2021، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 13، العدد02، 2022، ص17-36.
- ونوقي يحيى، مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين دراسة ميدانية في بعض القاعات الرياضية لكمال الاجسام ببلدية الجلفة، مجلة أنسنه للبحوث والدراسات، المجلد11، العدد02، 2020، ص146-157.
- المواقع الالكترونية:
- عبد الحليم حنيفة، كمال الاجسام كيف تهدد الرياضة القاتلة حياة الانسان.2021.